

الموسوعة الطبية الحديثة

الجزء الثامن (ز-ص)

من زهرى (يفلس) إلى صحة عقلية

تأليف

مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية

رئيس التحرير

الدكتور أحمد عثمان، الدكتور محمد أحمد سليمان

ترجمة الدكاترة

أبراهيم أبو النجا، عيسى حمدي المازني، لويس دوس



الموسوعة الطبية الحديثة

المجلد الثامن

(ز-ص)

من زهرى (سيفلس) إلى صحة عقلية

تصدر هذه السلسلة بمعاونة
لجنة النشر العلمي بوزارة التعليم العالي

هذه ترجمة الموسوعة الطبية الحديثة

MODERN MEDICAL ENCYCLOPEDIA

تأليف : نخبة من علماء مؤسسة

GOLDEN PRESS

لِصِيَّةِ الإِسْرَافِ عَلَى تَأْلِيفِ الْمَرْسُومَةِ الْمَجْلِسِ لِلْإِسْتِشَارَى

تشارلز . و . إيرنج :

أستاذ ورئيس قسم الأمراض العصبية بكلية الطب
بجامعة سلسنتاني .

ليوننا بوجارتتر :

أستاذة أمراض الأطفال بكلية كورنيل الطبية .

هنري برينارد :

أستاذة الأمراض الباطنية بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا .

هارى . ف . دولنج :

أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب جامعة
إيلينوى .

فروانك فريمت سميت :

الأستاذ الزائر في علم النفس بكلية الطب بجامعة
نمبل فيلادلفيا .

برنارد لاون :

مخترع محول القلب لاون .
مدير عيادة الشريان التاجي بمستشفى بيتر بنت
بريمهام بمدرسة الصحة العامة بهارفارد .

أيرفين . ه . باج :

رئيس جمعية القلب الأمريكية .

جون . ه . بيترو :

المدير المشارك للبحث بمؤسسة القلب الأمريكية .

تشارلز . ا . راجان :

أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الأطباء والجراحين
بجامعة كلومبيا بنيويورك .

ألبرت . ب . ساين :

مطور لقاح ساين القمى لمرض الالتهاب السحائي .
أستاذ متميز الخدمة للبحث في أمراض الأطفال بكلية
الطب بجامعة سلسنتاني .

ليونارد . ا . شيل :

الجراح العام بالخدمة الصحية العامة للولايات المتحدة
سابقا .

ميرون . ا . ويجمان :

عميد مدرسة الصحة العامة وأستاذ أمراض الأطفال
بمدرسة الطب بجامعة ميشيجان .

بول دادلي هوايت :

أستاذ زائر في الأمراض الباطنية بكلية الطب
بهارفارد .

هَيْئَةُ التَّرْجُومَةِ الْعَرَبِيَّةِ

رئيس التحرير

الدكتور محمد أحمد سليمان

وكيل جامعة القاهرة

عضو مجمع اللغة العربية

الدكتور أحمد عمار

عميد كلية الطب بجامعة عين شمس سابقاً

عضو مجمع اللغة العربية

المترجمون

الدكتور عيسى حمدي المازني

وكيل وزارة الصحة (سابقاً)

خبير بمجمع اللغة العربية

الدكتور ابراهيم أبو النجا

عميد كلية طب المنصورة

خبير بمجمع اللغة العربية

الدكتور لويس حوس

أستاذ مساعد بكلية الطب بجامعة عين شمس (سابقاً)

خبير بمجمع اللغة العربية

هذه الموسوعة

مرشد عالمي موضح بالرسم يتكفل بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمرض والصحة ، والعافية الجسدية والعقلية ، والإسكان الأولي ، والصحة العامة ، مضمناً السورة في المشكلات الشخصية والعائلية ، وارتباطاتها بالصحة الجسدية .

الناشر
مؤسسة سجل العرب
بإشراف الأستاذ الدكتور إبراهيم عبد
٢٦ شارع شريف باشا - القاهرة
تليفون ٤٩٩٩٩ - ٥٢٣٠٩

محتويات الجزء الثامن

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١١٠٦	سرطان الرئة	١٠٧٥	زهري (سفلس)
١١٠٨	سرير وفراش	١٠٧٧	زواج
١١١٤	سفال ديكي	١٠٨١	زوائد أنفية
١١١٥	سمر	١٠٨٢	زيادة الحمر
١١١٦	سفل	١٠٨٢	زيت الخروع
١١١٧	سفل عضلي	١٠٨٣	زيت كبد الحوت
١١١٩	سقاوة	١٠٨٣	زيت معدني
١١٢٠	سقم السيارات	١٠٨٤	ساركوما - ورم لحمي
١١٢٠	سقم تخفيف الضغط	١٠٨٤	ساقاة (أذن الظفر)
١١٢٠	سقوط	١٠٨٥	سالمونية
١١٢٠	سكر - تسمم	١٠٨٥	سببية (وأناة)
١١٢١	سكنى وصحة	١٠٨٦	ستربتوميسين
١١٣٠	سل	١٠٨٦	سجابر
١١٣٠	سلامة العقل	١٠٨٧	سجبة سائدة
١١٣٠	سلامة السباحة	١٠٨٧	سحار غمي سيليك
١١٣٤	سلس البول والبراز	١٠٨٧	سحاق
١١٣٥	سلى	١٠٨٧	سحج
١١٣٥	سمط	١٠٨٨	سسد
١١٣٦	سم اللبلاب والبلوط والسحاق	١٠٨٨	سدادية
١١٣٨	سماعة الصمم	١٠٨٩	سرطان

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١١٨٨	شعيرات دموية	١١٤٠	سمع
١١٨٨	الشفتان	١١٤٤	محموم وتسمم
١١٨٨	شفة أرنية	١١٤٦	سن
١١٨٨	شق فص المخ	١١٥٣	سن صناعية
١١٨٩	شق قيصرى	١١٥٤	سن اللبن
١١٨٩	شلل	١١٥٧	سوء انطباق الأسنان
١١٩١	شلل الأطفال	١١٥٨	سوء التغذية
١١٩٢	شلل العصب الوجهى	١١٥٩	سوء الهضم
١١٩٣	شلل غشى	١١٦٠	سيانيد
١١٩٦	شم	١١٦٠	سيلان
١١٩٦	شهادة الميلاد	١١٦٣	سيلان أبيض (لوكوريا)
١١٩٧	شهوة الطعام	١١٦٥	شامة (خال)
١١٩٨	شيخوخة	١١٦٦	شبق
١٢٠٨	صادية	١١٦٦	شحم
١٢٠٨	صبغة الاقيون الكافورية	١١٦٨	شخصية سيكوبائية
١٢٠٨	صبغى (كروموزوم)	١١٦٩	شدوذ جنسى (اشتها المائل)
١٢٠٩	صداف	١١٧٣	شريان
١٢١٠	صحة صناعية	١١٧٣	شظف (ظفر منقرض)
١٢١٠	صحة عامة	١١٧٣	شظية
١٢١٦	صحة عقلية	١١٧٤	شعر

وقرحة الزهرى صلبة ، وتظهر على قضيب الرجل أو على فرج المرأة أو في مهبلها . وقد تظهر على الشفتين أو الثدي أو الأصابع أو حول الشرج .

ويمكن رؤية جراثيم الزهرى إذا فحص رشح القرحة تحت المجهر . أما لحوص الدم الخاصة بالزهرى — فحص فاسرمان وفحص كان — فتكون سلبية في زهرى الطور الأول غالباً .

وتزول قرحة الزهرى فيما بين عشرة أيام وأربعين يوماً بغير علاج ، وقد يؤدي ذلك إلى الاعتقاد الخاطئ بالشفاء . وقد لا تظهر قرحة الزهرى إطلاقاً أو تكون صغيرة فلا يميزها الفاحص .

ويمالج الزهرى بالبنسلين في جرعات كافية ، وكذلك بغيره من المضادات الحيوية كالتراسيكلين ، ويجب أن يكون العلاج بواسطة طبيب .

الطور الثاني

يبدأ بعد زوال القرحة بمدة تتراوح بين شهرين وستة أشهر ويستمر سنتين تقريباً .

وأول أعراض الزهرى في طوره الثاني ظهور طفح على جزء من أجزاء الجسم ثم يغطي سطح الجلد كله ، وكذلك راحتي اليدين وأقصى القدمين . وقد يشبه طفح الحصبة ، ولكنه لا يسبب حكة . ولا يمكن التحقق من أنه طفح الزهرى إلا بفحص الدم .

Syphilis

زهرى (سفس)

مرض معد يصيب كل أنسجة الجسم وأعضائه .

ويسبب الزهرى نوع من البكتريا يسمى الخلزونييات أو اللولبيات تنتقل من شخص إلى آخر من طريق الاتصال الجنسي . وتدخل الجسم خلال شرج أو سحج بالجلد أو بفشاء مخاطي . ونظراً إلى أن مدة بقاء هذه البكتريا خارج الجسم لا تتجاوز بضع ثوان فإنه يندر انتقالها بطريق اللس أو الأكل والشرب من إناء سبق أن استعمله مصاب بالمرض . كما يستحيل انتقالها من طريق مقاعد المراحيض .

ويمكن البرء التام من الزهرى بالعلاج ، أما إذا لم يعالج أو إذا عولج بإهمال انتشر المرض وأتلف الجسم . ولا يورث الزهرى ، ولكنه ينتقل من الأم المصابة به إلى جنينها وهو ما يسمى الزهرى الخلقي أو الولادي ، ويظهر على الوليد وقت الولادة أو بعد ذلك .

أطوار الزهرى الثلاثة

للزهرى ثلاثة أطوار مختلفة الأعراض ، وتسمى على التوالي الأول والثاني والثالث .

الطور الأول

تصل جراثيم الزهرى إلى الدم بعد اختراقها الجلد أو الفشاء المخاطي بساعات قليلة . وتنتشر بجميع الجسم بعد أسبوع تقريباً .

وأول علامات الزهرى ظهور قرحة التميزة بعد العدوى بمدة تتراوح بين تسعة أيام وثلاثة أشهر ، وهي ثلاثة أسابيع في المتوسط .

خطيرة بالرتين والقلب والمخ وجميع الأعضاء الداخلية . ويصيب الزهرى العظام والمفاصل والجلد . وقد يسبب الزهرى قروحا عميقة بالساقين والتهاباً مزمناً بالعظم ، وتقبأ بالحنك الرخو . والزهرى يميت في طوره الثالث إذا أصاب القلب أو الجهاز العصبي المركزى . وسبب الوفاة في إصابة القلب أو الأورطى أو أصمته انعجار الأورطى أو إخفاق القلب .

وتسبب إصابة الجهاز العصبي المركزى شللاً قد يؤدى إلى الجنون والموت ، وتشخص إصابة الجهاز العصبي بفحص السائل الشوكى . ومن إصاباته العصبية التخلج الحركى حيث يفقد المصاب التوازن .

ويحتاج علاج الطور الثالث للزهرى إلى وقت أطول من طوريه السابقين . وقد يصعب إتمام علاجه ، ولكن العلاج بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية قد أبرأ الكثير من حالات الزهرى في طوره الثالث .

الزهرى الخلقى

ينتقل من الأم إلى الجنين خلال السخند ، وقد يؤدى ذلك إلى الإجهاض أو إلى موت الجنين . فإذا ما ولد حياً أصيب بالحناق وسيلان الأنف والهزال وظهر عليه الطفح — وبخاصة حول الأعضاء التناسلية — فيما بين الثلاثة والثمانية الأسابيع الأولى من عمره . ومن مظاهر الزهرى الخلقى التشوه والعمى والصمم والشلل والجنون .

وقد تظهر قروح غاطية بيض في داخل الفم والخلق وحول أعضاء التناسل والشرج . ومن أعراضه أيضاً صداع وحى وإحساس بالمرض . وقد تسقط خصل من الشعر ، وتألم العظام والمفاصل ، وتظهر الأنيميا (فقر الدم) وتأثر العينان .

والزهرى في طوره الثانى معد جداً وينتقل بسهولة ، وهو ينتشر بالتقييل إذا ظهرت قروح غاطية على الشفتين أو الفم .

ويتوارى هذا الطور أيضاً بعد مدة تتراوح بين ثلاثة أسابيع وأثنى عشر أسبوعاً ، ولكنه قد يعاود المرض . ويسمى الطوران الأول والثانى من أطوار الزهرى بالزهرى المبكر .

ولفوص الدم إيجابية في الزهرى الثانوى ويعالج أيضاً بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية . ولا يعرف غير الطبيب تقدير جرعات العلاج ومداه .

الطور الثالث

هو الطور الثانى أو الزهرى الكامن أو الزهرى السكين ، وقد يظهر بعد زوال الزهرى الثانوى مباشرة أو بعد سنين طوال تتراوح بين خمس سنوات وخمس عشرة سنة أو أكثر . وقد لا يشعر به المصاب رغم وجود الجراثيم في داخل جسمه ، وقد يكون فحص الدم سلبياً . وهذا الطور قليل العدوى ، ولكنه شديد الخطورة على المصاب نفسه . وتتزو الجراثيم جميع خلايا الجسم فتسبب فقد الإبصار وأمراضاً

بالملاج فقط وليس من شأنهم التدخل في غير ذلك . وهناك أيضاً عيادات حكومية متخصصة في علاج الزهري .

الوقاية

أفضل طرائق الوقاية تجنب الأشخاص المصابين بالزهري ، أو على الأقل اتخاذ الحيطة التي تمنع انتقال العدوى منهم ، وغسل الأعضاء التناسلية غسلاً جيداً بعد انتهاء العملية الجنسية .

ويمكن منع الإصابة بالزهري من طريق التلميم ، وذلك بنشر وسائل الوقاية منه بين طلاب المدارس والجامعات .
(انظر أيضاً : سيلان ، وأمراض زهرية) .

Marriage

زواج

للزواج تقاليد تختلف في الشعوب والبيئات المختلفة . ففي مصر تقوم أسرنا الفتي والفتاة بدور أساسي في الزواج . ويتوقف مدى حرية الفتاة في اختيار الزوج على نصيبها من الثقافة ، وفتاة المدينة أوفر نصيباً في ذلك من فتاة القرية . وتختلف نظرة الفتي وبواعثه على الزواج عن نظرة الفتاة . ولا شك في أن لاختلاف العنصر ودرجة الثقافة ومركز الأسرة الاجتماعي والاقتصادي أثر كبير في ذلك .

وللوقاية من الزهري الخلق يجب فحص دم الحوامل في أشهر الحمل الأولى ، ثم يبدء العلاج قبل الشهر الخامس لمنع عدوى الجنين . والحامل المصابة بالزهري دون علاج تلد أطفالاً مصابين به ، فيما عدا واحداً بين كل ستة أطفال . ويمكن شفاء الوليد إذا ما عولج بعد الولادة مباشرة .

فحص الدم

لما كان المصاب بالزهري قد لا تظهر عليه أعراض ما في أطواره الثلاثة ، كان من الضروري فحص الدم لتشخيصه . وأفضل النصوص المعروفة فحص فاسرمان وفحص كان . وليست هناك طريقة للتحصين من الزهري . لذلك يجب فحص الدم للزهري كلما أجرى الفحص الطبي الدوري ، فليبدء بعلاجه فور تشخيصه . ويجب إجراء هذا الفحص قبل الزواج .

الرعاية الطبية

تجب استشارة الطبيب بمجرد ظهور أعراض الزهري ، كما يجب ألا يكل المريض أمر العلاج إلى نفسه أو إلى الدجالين . وعلاج الزهري يحتاج إلى طبيب متخصص يعرف تقدير جرعات الدواء ، ومدة العلاج ، والتقصير في ذلك شديد الضرر والخطورة .

كما ينبغي ترك التردد في استشارة الطبيب لحرج الخوف أو الحجل ، فالأطباء يقومون

اختيار الزوج أو الزوجةمدة الخطبة

يجب استغلال مدة الخطبة لكشف وجوه الوفاق أو التباين بين الخطيبين ، وأن يعرف كل منهما الآخر ويقر قبوله ، على محاسنه ومساوئه . على أنه قد يصعب على الخطيبين في مثل هذه المواقف أن يكون حكمهما على الأشياء صحيحاً ، نظراً إلى أن نضجهما لا يكون قد اكتمل بعد .

وهناك مسائل معينة يجب الاتفاق عليها قبل الزواج لا بعده ، وأهمها إنجاب الأطفال وطريقة تربيتهم ، وكذلك طرائق المعيشة ، وسلوك كل منهما نحو والدي الآخر وأقاربه . ومنها أيضاً طريقة قضاء أوقات الفراغ ، وهل تعمل الزوجة ، ومن يتولى شؤون العائلة المالية ، وما نوع البيت الذي يختارانه : ولا يتوقع الإنسان أن يكون زوجه صورة « طبق الأصل » من نفسه ، وقليل من يرغب في ذلك ، ولكن وجود خلافات عميقة بين الزوجين أمر شديد الخطورة على الزواج . وللأصهار دور كبير في للزواج ، ولذلك ينبغي التعرف إليهم في وقت الخطبة وبذل ما استطاع لكسب محبتهم وصدقتهم .

ويجب في مدة الخطبة توثيق الرابطة العاطفية بين زوجي المستقبل ، ولا يكفي أن تكون مجرد افتتان أو اشتاء ، بل يجب أن تبني على أساس من العطف والحنان .

درس علماء النفس الكثير من حالات الزواج لكشف عوامل النجاح أو الإخفاق فيه ، ووضعوا في ذلك قواعد عامة ، لا تخلو من استثناء في بعض الأحيان .

وأهم عنصر في الزواج هو الشخصية . فالشخص المتفائل المتعاون الذي يميل إلى تقدير الناس والعطف عليهم ومشاركتهم عاطفياً قين بأن ينجح في زواجه . أما المتشائم المتسلط المحب لذاته أو الشديد الخشوع لغيره ، فإنه لا يكون جليف السعادة . ويتعذر أن تكتمل الحصال المطلوبة في شخص واحد ، ولكن يكفي توافر بعضها لكي تجعل من الزواج هداة ومن البيت سكناً سعيداً .

وقد يصعب على الفرد الموازنة بين معيشتة ومعيشة شريك يختلف عنه في التقاليد والعادات . ومن المستحسن أن يتقارب الزوجان في مستوى التعليم والنظرة الفلسفية والجنسية والطبقة الاجتماعية والاقتصادية . على أن ذلك بما يصعب تطبيقه . فإذا تطابقت ميول الزوجين ونظرتهم إلى الحياة واستعدادهما لتقبل ما قد يقوم بينهما من خلاف ولواجهة مشكلات الحياة معاً ، كان ذلك من مزايا الزواج وفوائده . على أنه ينبغي أن تناقش هذه المسائل كلها في صراحة ووضوح قبل الزواج وليس بعده .

سن الزواج تتراوح بين سن الثانية والعشرين
وسن الثلاثين وأن تزيد سن الزوج على سن الزوجة
نحو أربع سنوات إلى سبع ، وإن كانت هناك
زيجات سعيدة تزيد فيها سن الزوجة على سن
الزوج ما بين سنة واحدة وخمس سنوات .

وقد يؤجل الزواج أحياناً لأسباب
اقتصادية . ويمكن القول على وجه العموم إن
الرجل الذي يبلغ سن الخامسة والثلاثين
دون أن يتزوج يظل عزباً باختياره ، ولكن
ذلك ليس صحيحاً في أغلب الأحوال في المرأة .
وزواج المطلق أو المطلقة أمر يحتاج إلى
التفكير العميق ، وإن كان إخفاق الزواج
مرة لا يعنى إخفاقه مرة ثانية . على أن الزواج
من الجنسين لا يؤمن عواقبه .

وأفضل أمان للزواج هو التعاون للتبادل
على إنجاحه ، بحيث لا يطلب من أحد
الزوجين التفرد بالبدل على الدوام ، فالزواج
جهد متبادل . وأهم عناصر الزواج السعيد
الشعور العميق بالمشورة ، وجاذبية الجنس ،
والرغبة في الإيجاب ، والعنصر الأخير ضرورى
لتقوية الروابط وضمان السعادة .

والمعايشة ضرورية ، ويمارسها كل منا
قبل الزواج في صورة من الصور بأن يتقرب
إلى والديه وأخوته وأصدقائه ، وقد
تمارس الأبوة أحياناً مع أحد أطفال العائلة
أو الجيران . وكل ذلك تمهيد مهم وإعداد
للزواج السعيد في المستقبل .

ولقد حاول الكتاب والشعراء والفلاسفة
تعريف الحب منذ القدم ، لكن هناك علامات
تميزه من الوجهة التطبيقية . فالتعابان يحسان
بأنهما وحدة وأن كلاهما جزء مكمل للآخر ،
كما يشعران بالثقة المتبادلة ، وبلاطمئنان إلى
العلاقة بينهما ، وبأن الفرة التي تفرضها مدة
الخطبة لا تفصم هذا الرباط التين ولا توهمه ،
بل إنها لتوثق عراه . ولا شك فيما لجمال المنظر
من أثر جذاب ولكنه وحده ليس ضماناً كافياً
للزواج السعيد ، وكما يقول أحد الخبراء إنه الأساس
الذى يجب أن يبنى عليه البيت المائى السعيد .

كما أن مدة الخطبة يتم فيها تبادل الآراء
بصراحة ومواجة حقائق الأمور في أمانة ،
وفحص مواضع التصور ومحاولة إصلاحها . وقد
أجمع الباحثون على أن متوسط مدة الخطبة عام
كامل ، ولكن ذلك ليس أمراً مسلماً به ولا
قاعدة واجبة الاتباع . فمدة الخطبة مدة دراسة
تتوقف على عوامل كثيرة ، من أهمها المعرفة
السابقة بين الخطيبين . ولا بد من التنويه
بخطورة الزواج السريع المفاجئ ، وإن قضاء
عام في تعرف أحدهما إلى الآخر لأفضل من قضاء
بقية العمر أو بعضه في الندم على نزوة زواج
خاطف .

سن الزواج

يكون الشخص مستعداً للزواج حينما ينضج
جسماً وعاطفياً . ويقول الخبراء إن أفضل

علم شؤون الجنس وممارستها

لا ينظرون إلهم بين الاحترام ، ولستهم يعجزون عن ذلك تجاه نساء يكونون لمن الحب والإعجاب ، ويرجع ذلك إلى الشعور الخفي بأن إرضاء شهوة الجنس جريمة ، أو الشعور باحترام بالغ الشدة للمرأة .

وعدد مرات الاتصال الجنسي مسألة فردية تختلف من شخص إلى آخر ، والمتوسط عادة مرتان في الأسبوع ، يزيد بين الشبان ويقل بين المسنين . ولاداعي للقلق أو الخوف من الإكثار منه ما دام الزوجان في صحة جيدة (انظر حد) . ولأثير لمدد مرات الاتصال الجنسي في الإخصاب غير أن الإكثار من ذلك في اليوم الواحد يقلل من عدد الحيوانات المنوية . والنشاط الجنسي لا يسبب العنة ولا يؤثر في القوة الجنسية أو العقلية ، فيما عدا النهاكة الوقتية التي تعقب الجماع .

وينبغي ألا تتناول الأدوية أو الحقن المقوية للنشاط الجنسي بغير إشراف الطبيب ، فبعضها خطر شديد الضرر . والإكثار من تناول المواد الكحولية يضعف النشاط الجنسي كما يؤثر في الصحة العامة . وليس هناك من الأغذية ماله تأثير خاص في النشاط الجنسي ، ولكن الغذاء الجيد والراحة الكافية والسعادة الزوجية هي وسائل المحافظة على الصحة الجنسية . وبما يضعف الرغبة الجنسية اشتغال الذهن والافتقار إلى وسائل التهييج الجنسي .

يعتقد الكثيرون أن العلم الجنسي غير ضروري في هذا العصر . على أن عدداً كبيراً من الناس يقدمون على الزواج وهم يجهلون أمور الجنس أو يخشونها أو يسيئون فهمها ، وليس هناك ما يدعو إلى ذلك ، فالكتب الصحيحة عن الجنس موفورة ، ولا بد من بعض المعرفة في ذلك قبل الزواج .

ولا يستثار النساء بسرعة كالرجال ، وينبغي للرجال مراعاة ذلك ، لسهولة الاتصال الجنسي بعد استثارة المرأة ، والكثيرات يستجبن للدعابة وغير ذلك من المقدمات التي يحسن أن تسبق الاتصال الجنسي . وأحياناً لا يظهر الهياج الجنسي عند بعض النساء ، ويظهر عند بعضهن بعد في أوقات متقطعة ، ولكنه عند الرجال أظهر وأدوم .

ويعاني بعض الرجال سرعة القذف ، وهذا يحتاج إلى استشارة الطبيب . وأهم أسباب البرود الجنسي في المرأة العوامل النفسية ، كالشعور بالذنب أو النقص أو خوف الحمل أو خشية تسلط الرجل . ولا بد في أمثال هذه الأحوال من العلاج بمساعدة إخصائي .

ولا تعنى العنة عند الرجال عدم القدرة على الإخصاب (انظر : إخصاب) . وأغلب أسباب العنة نفسية ، ككراهة النساء أو خيفة الإصابة بالأمراض الزهرية . وكثيرون من الرجال قادرون على الاتصال جنسياً بنساء

وخص الصدر بالأشعة لكشف التدرن ،
وخص إفرازات الغدد التناسلية لكشف
السيلان ، ويجب كذلك إجراء فحص شامل
للجسم لكشف كل مرض تحتل وراثته .
(الفرع : وراثه)

زوائد أنفية Adenoids

نسيج شبيه بنسيج اللوزتين تحتوى عليه
الغدد المقاومة الواقعة خلف المسلك الأنفى
عند موصله بالحلق . وهذه الزوائد الأنفية
تتضخم أحياناً فى الأطفال فتسد مخرج التنفس
بالأنف ، ولذا يضطر الطفل إلى التنفس بصفة
رئيسة بواسطة الفم . والزوائد الأنفية
المتضخمة قد تسد أيضاً قناتى أوستاخ اللتين
توصلان الجزأين الأوسطين من الأذنين بالحلق



الزوائد الأنفية تقع فى المسالك الأنفية فوق
الحلق مباشرة . وحينما تتضخم قد تسد تلك
المسالك تماماً .

ويجب الامتناع عن الاتصال الجنسي عند
إصابة أحد الزوجين بمرض تناسلى أو مرض
معقد .

أمراض الزواج النفسية

كثيراً ما يؤدي عدم النضج الجنسي إلى
أمراض نفسية عند أحد الزوجين ، ومنها
النارسية أى عشق الإنسان لذاته ، وفساد
الشهوة الجنسية من مثل الصادية وهى استمتاعه
بتسلطه على غيره وتعذيبه فى أثناء الجماع ،
والماسوشية وهى استمتاعه بتعذيب غيره له ،
ومنها أيضاً الشبق عند الرجال أو عند النساء
بدرجة لا يمكن إشباعها ، ومنها العبث
والتنقل من امرأة إلى أخرى ، ومنها الكبت
الجنسى .

وهناك نوع من الرجال أو النساء يستبقون
فى نفوسهم شعور الطفولة نحو الأبنى المثلة فى
الأم أو الذكرا المثلى فى الأب ، فىرى الرجل
فى زوجته أمه وترى المرأة فى زوجها صورة
أبيها . وقد يكون ذلك مصدر السعادة الزوجية
أحياناً ، وقد يحتاج الأمر إلى نصيحة الطبيب
النفسى فى بعض هذه الأحوال .

انظر أيضاً فقرات : (مرض عقلى -
شخصية مصاب - هذون جنسى) .

التحضير الصحى للزواج

يحسن اتخاذ إجراءات صحية معينة قبل
الزواج ، وأهمها فحص الدم لكشف الزهري

في القوى العقلية وصدداع وإغماء ودوار واضطراب في حس الأطراف . وقد تنتاب المصاب أزمت ألم شديد نتيجة تجلط الدم بالأوعية ، ويتضخم الطحال كثيراً وتنتفخ الأوردة وتتضخم أطراف الأصابع .

العلاج

والغرض من العلاج هو خفض عدد الحمر ونقص حجم الدم . ويشمل العلاج وسائل حديثة : كالعلاج الإشعاعي كما يشمل الطرائق العتيقة كفصد الدم .

وفي الحالات البسيطة قد يكون فصد الدم الدوري كافياً ، وإن كان استعمال الفسفور الشع قد أصبح ممكناً لتقليل عدد البكريات الحمر .

وفي نوع المرض الثانوي تزول زيادة الحمر بمعالجة المرض الأصلي .

Castor Oil

زيت الخروع

زيت تحتوى عليه بذور الخروع ، وهو ذو أثر مهيج للأععاء يجعل منه مسهلاً قوى الفعل . ونظراً إلى قوة أثره هذه ، يجب ألا يستعمل علاجاً للإمساك أو لاضطراب هضمي أياً كان . وفي بعض الأحيان يصف الطبيب زيت الخروع لمرض خاص ، وفي هذه الحالة

من خلف . وهذه الحالة قد تسبب أماً في الأذنين أو إحساساً بالضغط فيهما ، كما أنها قد تمهد السبيل لمداوى تصيب الأذن الوسطى وفي بعض الأحيان تؤثر في السمع .

والزوائد الأنفية المتضخمة تستأصل عادة بالجراحة، وكثيراً ماتستأصل معها أيضاً اللوزتان المتضخمتان المصابتان بالعدوى . أما إذا لم تكن اللوزتان مصابتين فإن الزوائد الأنفية تستأصل على حدتها .

Polycythemia

زيادة الحمر

مرض نادر بالدم يزيد فيه عدد الكريات الحمر زيادة شاذة .

وهناك نوعان من هذا المرض : النوع الابتدائي ، وهو مجهول السبب ، وفيه ينتج نخاع العظم كريات الدم الحمر بكثرة ، ولسبب غير معروف ، والنوع الثانوي ، وهو من مضاعفات بعض الأمراض كأمراض القلب والرئة المزمنة، وبخاصة أمراض القلب الوراثية . وتزيد الكريات الحمر أيضاً في الذين يقطنون المرتفعات ، أو بعد تناول بعض الأدوية .

الأمراض

تسبب زيادة الحمر ثخانة الدم وسهولة تجلطه وبطء حركته ، فيقل إمداد الأعضاء بكفايتها من الدم. ويتسبب عن ذلك اضطراب

يمكن إخفاء رائحته وقوامه غير المستطابين
بتناوله ممزوجاً بعصير البرتقال للثلج .

زيت كبد الحوت Cod Liver Oil

هو زيت يحصل عليه بعصر كبد الحوت
وهي في حالتها النضة ثم بتنقيته، وهو من أفضل
المصادر الطبيعية المعروفة للفيامين « د » كما
أنه مصدر غني بالفيامين « ا » . ونظراً إلى
أن زيت كبد الحوت أيسر امتصاصاً من
الزيوت الأخرى ، فقد كان يستعمل فيما مضى
على نطاق واسع بوصفه مغذيةً ومقويةً . على
أن زيت كبد الحوت قلما يستعمل في الوقت
الحاضر ، نظراً إلى أن مصادر أخرى أغزر
منه قد أصبحت متاحة . (الطر: فيتامينات)

زيت معدني Mineral Oil

أحد منتجات البترول ، ويستعمل مليئاً .
ويزلق الزيت المعدني جدر الأمعاء فيحدث
اللين . وينبغي ألا يكون تناوله بصورة
مستمرة ، لأنه بذلك يقلل فيتامينات الطعام .
وقد يدخل الرتين فيسبب نوعاً من التهاب
الرئوى ، وبخاصة بين المسنين .

(الظر أيضاً فقرة عنوائها : امساك)



نحو غير مستو ، أو من وجه آخر بسيط وهو أن ينفلد دفع الجليدة إلى وراء وقتما تكون رخوة عقب النسل ، أوفى أثناء تدريم الأظفار (المانيكير) . ولذا ينبغي ، عند تدريم الأظفار ، أن نزاح إلى وراء بحيث لا تعلق الظفر ، بواسطة عود من خشب البرتقال تلف حول طرفه قطعة قطن (وليحذر من استعمال أداة حادة لهذا الغرض) .

وإتباع هذه الطريقة من شأنه أن يمنع الجلد الحى المحيط بالظفر من أن يتشقق أو يفصل محدثاً السآفة . ولما كان جفاف الجلد (الظفر) يضر أو يفسد الجلد ، يعين على حدوث السآفة فإن من المستصوب استخدام الزيت البسيط ، أو الزيت المسمى بزيت الجليدة ، أو قشدة (كريم) اليد ، للإعانة على منع حدوث السآفة .

وإذا ما نشأت السآفة وجب تنظيفها بماء دافئ مصبغ ثم تجفيفها ، وبعدئذ تقص وتحط على موضعها مادة مطهرة . وسوف تلتئم في مدى يوم أو يومين إذا ماروعى وقايتها بشرط من « البلاستيك » ، أو بطلاء الظفر غير اللون ، أو عبادة الكولوديون . ومع أن السآفة قد تحدث أثاراً مهيبة ، فإن حدوثها لا يدل على قصور في الفيتامينات أو على اضطراب من نوع آخر . فإنها بوجه بسيط لا تعدو أن

Sarcoma

ساركوما - ورم لحمي

إحدى مجموعتي الأورام الخبيثة ، والأخرى هي السرطان . والساركوما أندر كثيراً من السرطان ، وهي تتكون من خلايا النسيج الضام أو العظم أو العضروف أو العضل أو الأوعية الدموية أو النسيج اللينفاوى . وتنمو هذه الأورام وتنتشر في أجزاء الجسم الأخرى بطريق الأوعية الليمفاوية .

وتسمى أنواع الساركوما المختلفة تبعاً للنسيج الأصيل الذى نشأت فيه . فهناك الساركوما الليفيّة والساركوما الليفافية والساركوما العضروفية والساركوما العضلية والساركوما الشحمية .

وتعالج الساركوما بالجراحة أو بالإشعاع أو بالأدوية .

Hangnail

سآفة (أذن الظفر)

السآفة قطعة صغيرة من الجلد تنفصل عنه جزئياً على جانب ظفر الإصبع .

ويحدث السآفة غالباً بسبب أن الجليدة المحيطة بالظفر من قاعدته وجانبيه ، بحكم أنها تعد بمثابة جلد ميت ، قد تشقق إذا ما تعرضت لعمل خشن ، أو إذا لم يعتن بالظفر على النحو الصحيح . وقد يكون من بين الأسباب الأخرى التى تنجم عنها السآفة قص تلك الجليدة المحيطة بالظفر إلى حد أقصر مما ينبغي ، أو على

الذى يقسب منه المرض تسبباً مباشراً ، كأنه يكون من نوع الفيروس أو من نوع جرثومته آخر . ومبحث السببية يعنى بدراسة جميع تلك العوامل كىما يتأدى من طريقها إلى تفهم الأسباب التى تنشأ منها الأمراض النوعية على وجه أوضح . ويستعمل هذا المصطلح على نحوين : أحدهما واسع المدى وهو ذلك الذى يقصد به العوامل للسببية لمرض معين ، والآخر أضيق نطاقاً وهو الذى يراد به العوامل التى أدت إلى الحالة المرضية التى يعانها مريض بذاته .

ونذكر على سبيل المثال مرض التدرن . (السل) ، فقد أجريت بشأن هذا المرض بحوث سببية مستفيضة . ومن المعلوم أن السبب المباشر لهذا المرض هو نوع معين من الجراثيم . غير أنه من الثابت أنه ليس كل من يتعرض لهذه الجراثيم يصاب بمرض التدرن ، إذ إن بعض الناس لديهم مناعة طبيعية تصممهم منه ، وبعضهم الآخر قد يكونون فى حالة صحية مثلى تعين أبدانهم على مقاومة المرض . وثمة عوامل عدة كالسن ، والتغذية ، والرياضة البدنية ، وغيرها من العوامل الشخصية ، قد يكون لها جميعاً أثر فى تقرير الناعة . ومن العوامل الأخرى التى يجب إدخالها فى الحساب مدى التعرض لجراثيم التدرن ، وعدد تلك الجراثيم ، ودرجة فوعتها (أى شدتها) فيما يتعلق بشخص بذاته .

تكون حدثاً طفيفاً لا أهمية له طبياً ، فيما عدا أنه فى بعض الأحيان يهيئ مسرباً للعدوى الجرثومية .

ومرضى الديابيط (داء السكر) أكثر تعرضاً من سائر من عداهم للعدوى يختلف أنواعها ، ولذا كان من المتعين عليهم أن يتخذوا حيلة خاصة ليتفادوا حدوث السآف . وينبى هؤلاء المرضى كذلك أن يعنوا عناية خاصة بوقاية أظفار أقدامهم مثلما يعنون بأظفار أيديهم . (انظر . عناية بالقدم)

سالمونية Salmonella

بكتريا تسبب أمراض الأمعاء . فمنها حمى التيفود والباراتيفود وبعض أنواع التسمم الغذائى المصحوبة بالإسهال . وتلتقل هذه الجراثيم بالماء والطعام الملوثين . وكثيراً ماتلوث الأطعمة من طريق شخص حامل للجراثيم .

(انظر تسمم غذائى - بكتريا)

سببية (ماتاة) Etiology

هى دراسة أسباب المرض . وكل مرض ، بوجه عام ، يترتب على تتابع عوامل أو وقائع مترابطة ، تشمل حالة المريض العامة من حيث ييشته البدنية والاقتصادية والاجتماعية ، وحالته البدنية النوعية الحاصصة به ، وطبيعة العامل

وله كثيره من المضادات الحيوية بعض
التأثيرات الجانبية الضارة .
انظر التفاسيل في لقرة عنونها : مضادات حيوية

Cigarettes

سجائر

أخذت السجائر في الراج على نطاق
واسع منذ أوائل العقد الثالث من
هذا القرن . ونظراً إلى أن دخان السجائر
يتميز بأنه خفيف ومعتدل نوعاً إذا ما قورن
بدخان السيجار أو القليون ، فإنه أيسر
منها استنشاقاً . ويحتوى دخان التبغ على
عدد من المواد الضارة ، التي تتضمن مموماً
مثل النيكوتين ، ومهيجات شتى ، ومركبات
تسبب السرطان ، ولم يتسن إثبات أن
مرشحات السجائر (الفلاتر) ذوات قيمة مادية
في تقليل الآثار الضارة التي تنجم عن دخان
السجائر .

وقد أعلن تقرير أصدرته حكومة الولايات
المتحدة الأمريكية في عام ١٩٦٤ أن تدخين
السجائر « يسهم مادياً في إحداث الوفيات
الناشئة من أمراض نوعية معينة ، وفي المعدل
الإجمالي للوفيات » . وقد ظهر أن أعظم المخاطر
التي يتعرض لها مدخنو السجائر هي سرطان
الرئة ، وسرطان الحنجرة ، وسرطان المثانة ،
والقرحة الهضمية ، وأمراض القلب الناشئة
عن علل في الشرايين التاجية وعن ارتفاع
ضغط الدم . كما ظهر أيضاً أن التدخين يزيد

وللبثية المحيطة بشخص ما أثر عظيم في
حالاته الشخصية ، وفي درجة استهدافه للمرض .
فمرض التدرن يحدث بنسبة أكبر في بعض
أنواع المناخ منها في أنواع أخرى . وهو أكثر
انتشاراً بين الفقراء الذين يتعذر عليهم أن
يحافظوا على جودة صحتهم ، وقد يضطرون
إلى المعيشة في بيئات مزدحمة من شأنها أن
تحمّلهم على موادة أشخاص مصابين بالعدوى
موادة وثيقة . وفضلاً عن ذلك فإن المناعة
تجه المرض وقابلية اقتباس عدواه كليهما
يفلب أن يكونا وراثيين وأن يترايا بالحصار
التناسل في نطاق سلالة بعينها ، فبعض طوائف
الأجناس مثل الإسكيمو والهنود الحمر يستهدفون
بصفة خاصة لمرض التدرن .

وبما أسلفناه من عرض يقين أن السببية
تتناول دراسة العوامل المركبة التي باقترانها
يحدث المرض . وهي تتكفل أيضاً بتزويدنا
بالمعلومات التي تعيننا إعانة جوهرية على مواءمة
التقدم في علاج الأمراض والوقاية منها .

Streptomycin

ستربتوميسين

مضاد حيوى يحضر من فطر «ستربتوميسيس
جريسياس» . وهو مفيد في علاج التدرن ،
وإن كان لبعض عصيات التدرن مناعة منه .
ويستعمل أيضاً لمقاومة جراثيم أخرى لا يؤثر
فيها البنسلين ولا المضادات الحيوية الأخرى
ولا السلفا .

بما يحدثه من تهيج في القنوات الشعبية ، مسبباً تليفها ، يؤدي آخر الأمر إلى اعتياق التنفس ، وقد ترتب عليه الإصابة بمرض التدرن وبعض الاضطرابات الرئوية الأخرى . والإجراءات الوقائية من هذا المرض تشمل التعمص الدوري بالأشعة السينية واتخاذ الوسائل التي تمنع تطاير التراب . وتتخذ للوقاية من مرض السحجار السيليكي إجراءات مماثلة .

Lesbianism

سحاق

نوع من الشذوذ الجنسي يمارسه بعض النساء . وفيه تشتهي المرأة امرأة أخرى وتبادلها العشق والاتصال الجنسي .
انظر أيضاً : انحراف جنسي .

Abrasion

سحج

هو كشط بالجلد ، ومن أمثله جلط الركبة . ويعالج السحج بأن يغسل موضعه ويحط عليه مطهر معتدل الشدة ، مثل بيروكسيد الهيدروجين ، ثم يغطى بقطعة من الشاش المعقم . وإذا كان السحج غزير الزحف فإذ طلاءه بطبقة رقيقة من مرهم حمض البوريك يساعد على الحيولة دون التصاق الشاش بالجرح .

وفي طب الأسنان يطلق اسم السحج على ظاهرة التآكل السوية التي تحدث في سطح السن من أثر الضغ .

خطر الإصابة بمرض الإيمفزيما (نفاخ الرئة) والالتهاب الشعبي الزمن .

وقد تناول المقال المنون : (صحن) ، بحث هذا الموضوع على وجه التفصيل .

Dominant Trait

سحجية سائدة

هي كل سحجية تنجح إلى إزاحة سحجية أخرى في سلسلة الوراثة تكون مقابلة لها ولكنها تناقضها . والسحجية المزاحة تسمى بالمتنحية . ومن أمثلة السجاياء السائدة ، العين البنية اللون ، فإذا كان أحد الوالدين ذا عينين بنيتين اللون والآخر ذا عينين زرقاوين ، فمن المرجح أنهما ينجبان نسلًا بنى العينين .

أما الطريقة التي تسرى بها السجاياء الموروثة فقد تناولها بالبحث على وجه التفصيل مقال عنوانه : (وراثية)

سحجار فحمي سيليكي

Anthracosilicosis

مرض رئوي مهني يتسبب من اعتياد استنشاق تراب الفحم مقترباً بتراب السيليكا . ويصاب به عمال مناجم الفحم في مناطق معينة .

وينشأ المرض عادة بشكل تدريجي على مدى أعوام ، ولو أنه في بعض الحالات قد يحدث فجأة عقب تعرض قصير نسبياً . وهو

نعمد إلى استئصال العدسة التي تشوبها الغشاوة بأكلها من العين . ويموض قعدات العدسة فيها بعد بوساطة نظارات خاصة أو عدسات لاصية .

وإذ تمد إزالة السد عملية جراحية دقيقة فإنها في أكثر من خمس وتسعين في المائة من الحالات تنجح في إعادة البصر . ورغم الاعتقاد الذي كان سائداً فيما مضى بأن السد يجب أن يستم أو ينضج قبل أن تنسى إزالته ، فإن من الثابت الآن أنه يمكن إزالته في أى وقت كان . وبطبيعة الحال ، فإن إزالة السد ليس من شأنها أن تصحح الاضطرابات الأخرى التي قد تكون العين التأثرة مبتلاة بها .

وللوقوف على معلومات أوفى عن عدسة العين وعن الأداء الوظيفي العام للعين .
انظر المقال المعلن : (عين) .

Embolism سدادية

حالة تنشأ من عوقة تعترض مرور الدم خلال وعاء دموي . وهذه العوقة لا تتكون مادتها في الموقع الذي تنشب (أو تنحسر) فيه ولكنها تصل إليه نقلاً من موضع آخر . وهي أكثر ما تكون جلطة دموية ، ولكنها قد تكون كرية شحم ، أو فقاعة هواء ، أو قطعة نسيجية ، أو كتبة (أى كتلة صغيرة) من الجراثيم . وتسمى هذه العوقة بالسدادة .

وقد تناقص الآن احتمال تكون جلطة دموية عقب الجراحة أو الولادة . ويرجع ذلك بقدر

Cataract

سند

تفيم يغشى عدسة العين . وقد يتمضي السد إلى حد يسد فيه كل منفذ للضوء إلى الشبكية ، وهي الطبقة الداخلية الحساسة للضوء في العين ، فيسبب بذلك العمى . وسبب السد غير معروف . ولكن معظم صنوف السد يمكن إزالتها جراحياً ، وبذلك يسترد البصر .

وقد يترتب السد على إصابات تلحق بالعين ، أو تعرض لحرارة شديدة أو إشعاع ، أو عوامل موروثة . غير أن الغالبية العظمى من الحالات ، وهي تسمى بسدود الشيوخوخة ، هي فيما يظهر جزء من ظاهرة الاستئسان (أى الشيخوخة) في الجسم البشرى .

وأولى أعراض السد يغلب أن تكون غطش البصر ودغشه (ظلمته) ، وقد يشعر المريض أنه بحاجة إلى ضوء أسطع في أثناء القراءة ، أو إلى أن يدنى الأشياء على مقربة من عينيه لكي يراها في وضوح . كما أن استمرار الغشاوة في العدسة قد يسبب الشفع (أى رؤية الشيء شيئين) . وأخيراً فإن الاحتياج إلى كثرة تغيير النظارات قد تكون ناشئة من وجود سد . وهذه الأعراض لا تدل بالضرورة على السد ، ولكن وجود عرض منها يقتضى استشارة إخصائى العيون فوراً .

العلاج

إن العلاج الفعال الوحيد المعروف للسد هو الجراحة ، وليس ثمة مرام أو قطرات يمكن أن تذيب السد . والطريقة الجراحية

وأحد التأثيرات المباشرة التي تحدثها السدادة قد يكون تبدلاً في النسيج المتأثر أو موته .
إذ حينما تعوق الجلطة مدد الدم الذي تناله بقعة معينة ، يترتب على ذلك موت خلاياها . وتسمى هذه البقعة الميتة البقعة الموات ، كما تسمى العملية التي يجري بها حدوثها الموات الانسدادي .

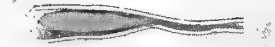
وقد تناقص الآن خطر السدادية كثيراً عن ذي قبل . ويرجع ذلك بدرجة كبيرة إلى الرعاية الطبية المبادرة والعلاج بالطبيب الذي يجعل امتصاص الجلطة ، أو يمنع كبرها . وفي الإمكان إجراء جراحة لإزالة الجلطة من شريان ما إذا كانت السدادية قد حدثت في منطقة يتسنى الوصول إليها .

Cancer

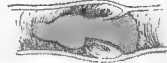
سرطان

مرض يحدث فيه تكثر خلايا معينة بطريقة غير سوية . وهو ليس معدياً بالخالطة ، بمعنى أنه لا يمكن أن يصاب شخص بالسرطان من جراء مخالطته شخصاً مصاباً به . ومع أن هذا المرض يجيء في المرتبة الثانية من مراتب الأمراض التي تسبب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية ، فإن مرد ذلك جزئياً إلى أن الأعمار تزداد طولاً باطراد ، والسرطان قد يحدث في أي سن كانت ، ولكنه يعد بصفة رئيسة مرض الأعمار الطويلة .

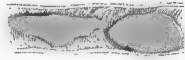
ومن المهم أن لا يغرب عن البال أن السرطان من الممكن علاجه ، وأنه في عند



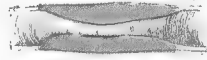
جلطة دم متكونة في وعاء دموي لحقته إصابة



جلطة دم محتبة في صمام وريد



سدادة مجزأت من جلطة دموية



قناة جديدة شقت طريقها خلال روية (خثرة) قديمة

تحدث السدادية حينما ترتحل خلطات دموية في الأوردة خلال الجسم من المكان الذي تكونت فيه . وتسمى الجلطة الدموية المستكنة بالروية أو الخثرة . أما السدادة فهي التي تنفصل منها وترتحل إلى حيث تسبب السدادية . والتجلط يكون أحرى بالحدوث حينما يبطئ جريان الدم ،

كبير إلى المنعى المصرى الذى يتبع الآن من حيث حمل المريض على مبارحة الفراش والتمشى قليلاً بعد إجراء العملية بساعات معدودات ، أو بإعانة المريض الذى لا قبل له بمغادرة الفراش على القيام بتدريبات رفيقة لرجليه .

والسدادية إذا ما أصابت الرئتين فقد تحدث أعراضاً شبيهة بالالتهاب الرئوى ، وإذا ما أصابت مناطق أخرى أحدثت بها أعراض اضطرابات تختلف باختلاف المنطقة المصابة .

يذكر يمكن عمله لمرضى السرطان ، وكان ينظر إلى الإصابة بهذا المرض كأنها الوقوع فريسة في جوف حوت . وحق في الوقت الحاضر ، ما تزال هذه النظرة القانطة ماثلة لدى كثير من الناس ، مع أنها لا أساس لها من واقع الحال . وهذه النظرة وخيمة العقبى ، إذ من شأنها أن تشل تفكير الناس بما تبته فيهم من شعور الخوف ، بحيث يتحاشون المبادرة إلى استشارة الطبيب في الوقت الذى يكون فيه السرطان ، إن كان موجوداً ، في أطوع مراحل الشفاء .

وأسباب السرطان على وجه الضبط ما تزال غير معروفة . غير أن برامج البحث الواسعة النطاق التى خصصت للسرطان قد أضافت اللثام عن مفاتيح عدة ، والعلماء البعاثون على يقين من أن سبب المرض أو أسبابه من الممكن كشفها . وحالما يتأتى ذلك ، فسوف يترتب عليه الاهتمام إلى طرق الوقاية من المرض ، وابتداع وسائل جديدة للتحكم فيه والإبراء منه . وهناك عدة أنواع مختلفة من السرطان . وبعضها يندر أن يكون مميتاً ، وبعضها الآخر سريع الإماتة ، ومعظم حالات السرطان قابل للشفاء في المراحل المبكرة من نشوئه . ويجب ألا يغيب عن الأذهان أن السرطان غير قابل للشفاء ذاتياً ، ولما كان من الممكن علاجه على أعظم الوجوه الفعالة في مراحل المبكرة فإن تشخيصه مبكراً يعد أمراً يستوجب المبادرة الحثيثة . فمن المهم أن يستشار الطبيب على

كثير من الحالات قابل للشفاء . ويستدل من سجلات الجمعية الأمريكية للسرطان أن هناك ١٢٠٠٠ ١٢٠٠٠ ١٢٠٠٠ أمريكي قد شفوا من السرطان وهم على قيد الحياة الآن . ولم يكن الحال كذلك فيما مضى . فمئذ قرن ، لم يكن عة شىء

العلامات المبكرة المنتشرة بخطر السرطان

١ — كل تجر أو تخن ، ولاسبا في الثدي ، والشفة ، والسان .

٢ — كل إدماء شاذ أو ليس له تحليل ظاهر . تدى البول أو البراز .

٣ — نزوح الدم من حلمة الثدي أو من فوحة ما من فوهات الجسم . إدماء المهبل أو خروج إفراز منه بلا علة واضحة ، أو كل إدماء يخرج منه بعد سن القعود .

٤ — كل فرحة لا تتدمل ، وخاصة فيما حول الفم ، أو على اللسان أو الشفة ، أو أى موضع كان من الجلد .

٥ — كل تغير ملحوظ ، من حيث اللون أو الحجم ، يحدث في مؤلول ، أو خال ، أو شامة (علامة الميلاد أو الوحمة) .

٦ — فقدان شهوة الطعام أو سوء الهضم المتواصل .

٧ — حمة الصوت المتكئة ، أو السعال المتواصل ، أو تعذر البلع المطلب .

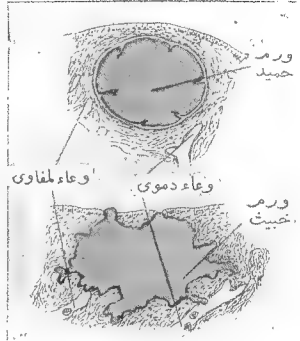
٨ — التغير المتكئ في عادة الأمعاء (أى التجزى العادى) .

ملاحظة خاصة : الألم لا يكون عادة من علامات السرطان المبكرة المنتشرة .

كيف ينمو السرطان

يعد السرطان بصفة أساسية مرضاً في الخلايا . والخلية هي الشكل الأول والأبسط من أشكال الحياة ، وهي وحدة مفردة أشبه ما تكون بلبنة البناء . والخلية الواحدة تنقسم لتتكون من انقسامها خليتان ، وهاتان الخليتان تنقسمان ليتكون من انقسامهما أربع خلايا ، وهكذا دواليك . وهذه الطريقة تتكون أنسجة الجسم وأعضاؤه . وفي الحالة السوية تنمو الخلايا المكونة لأنسجة الجسم استجابة لمنبه سوى وتكف عن النمو حيناً يتم عملها . والخلايا البدنية المستهلكة تموت على وتيرة منتظمة بنمو جديد في الخلايا يتوقف عندما يتم تمويض الجسم عن تلك الخلايا المستهلكة . وكذلك تتكون خلايا جديدة لتصلح ما يلحق بالأنسجة من التلف ، وتتوقف عن التكون عندما يتم الالتئام . والسبب الذي يدعوها إلى التوقف عن التكون لا يزال من المعميات ، ولكن يبدو أمراً واضحاً أن لدى الجسم ، ضمن عملياته السوية ، طريقة من نوع ما ينظم بها نمو الخلايا .

ولكن في السرطان يصبح نمو الخلايا غير منظم ، إذ تواصل الخلايا تكثرها بلا توقف ، إلى أن يتكون من هذا التكاثر قدر من النسيج أكثر مما ينبغي . وينجم عن ذلك أن تتكون كتلة أو كومة من الخلايا تسمى ورمًا . وليست جميع الأورام سرطانية ،



الورم الحميد يكون محصوراً ضمن جدران ويقلل في موضعه . أما الورم الخبيث فإن خلاياه قد تنفرد وتدخل في الأوعية الدموية اللمفاوية حيث تنقل خلالها إلى أجزاء أخرى من الجسم .

الفور لدى أول مثار لاشتباه ، كما أن فحوص المراجعة الطبية الكاملة التي تجرى دورياً بصفة منتظمة هي مما يعين أيضاً على استبانة المرض مبكراً .

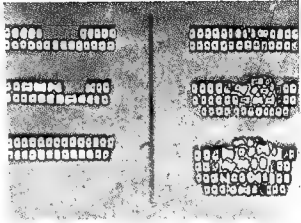
وتبني ملاحظة أن أنواع السرطان تشفى بطريقتين أساسيتين : إحداها الجراحة التي تستأصل الورم . والأخرى هي الإشعاع الذي يمت الورم ، باستعمال الأشعة السينية ، أو الراديوم ، أو مادة أخرى ذات فعالية إشعاعية . وهناك بعض الأدوية التي تعين على التحكم في السرطان ولكنها لا تقضي إلى شفاؤه .

تتحول دون قيام الأعضاء بتأدية عملها على وجه سوى ، كما أنها تستلب من الخلايا السوية غذاءها ومددها الدموي ، وبذلك تنمو على حسابها . وقد تنفلت من النسيج السرطاني خلايا تلج مجرى الدم أو الجهاز اللمفاوي متسلطة من جزء إلى آخر من أجزاء الجسم . وتسمى هذه العملية الانتشارية الانبثاث أو السروح . فمن الممكن أن ينتشر السرطان ، مثلاً ، من الكلية إلى العظام ، أو من الرئة إلى الدماغ . وما إن ينتشر السرطان حتى يصير من العسير للغاية أن يشفى ، ومع ذلك ففي بعض الحالات يظل من الممكن أن يوقف . ومن أمثلة ذلك ، أن الانبثاثات الواسعة النطاق التي تسرى من سرطان في غدة البروستاتا قد أمكن إزالتها وإخضاعها للتحكم مدى عدة أعوام بواسطة الجراحة والهرمونات .

أسباب السرطان

حتى وإن لم يكن ثم توافق عام حتى الآن بشأن السبب أو الأسباب التي ينطوي عليها السرطان ، فإن البيئة ، والوراثة ، والتأثيرات البيولوجية ، يبدو أنها تضطلع في هذا الخصوص بدور هام .

وبعض العلماء يعتقد أن السرطان يتسبب من وراثات معينة . والوراثات هي الوحدات الوراثية التي تحدد نوع المميزات التي تنتحلها الخلية ، فإذا ما حدث أن كانت الورثة معينة



يبين هذا الرسم نمو الخلايا السوية في حالة الصحة (إلى اليسار) ونمو خلايا السرطان (إلى اليمين) . ويلاحظ أن الخلايا السوية تنمو على منوال منتظم بينما تنمو خلايا السرطان بطريقة غير منتظمة .

ولكن ينبغي لكل ورم أن يفحصه الطبيب في أبكر ما يمكن من وقت ليستبين ما إذا كان ، أم لم يكن ، سرطاناً . والورم السرطاني يوصف عادة بالخبيث ، أما غير السرطاني فيوصف بالحميد (أي الحميد العاقبة) . والأورام الحميدة تقبأين في حجمها وبعضها يبلغ في نموه حداً من الكبر يجعله يشغل حيزاً كبيراً وبذلك تعرقل بعض وظائف الجسم السوية . وهي في بعض الأحيان تعتاق بعض الأعضاء أو تسبب تقرحاً أو إدماء ، ولكنها لا تتشترى بالطريقة التي تفعلها الأورام الخبيثة . والغالب أن الأورام الحميدة يسهل إزالتها جراحياً بلا مضاعفات أو بالتقليل منها ، فيما خلا ما كان منها بمواضع معينة مثل بعض أجزاء الدماغ . والأورام الخبيثة توالى نموها بطريقة غير منتظمة ما لم تتخذ الإجراءات لمقاومتها . وهي

الدرقية، والكظر، والغدة النخامية. والعلماء العاكفون على البحوث العملية قد أمطوا اللثام عن أن سرطان الثدي قد يتسبب في الفئران من حقنها بهرمونات معينة. على أنه في الوقت ذاته، قد تكون الهرمونات مفيدة للغاية في علاج أنواع معينة من السرطان. وربما كان للاضطراب في إنتاج الهرمونات دخل من نوع ما في الطريقة التي ينشأ بها السرطان.

ونسب الإصابة بشق أنواع السرطان لتباين أيضاً ما بين إقليم وآخر. فسرطان المعدة شائع في إيرلندا واليابان، ولكنه نادر في الإكوادور وإندونيسيا. وسرطان الثدي، الذي يشيع في الولايات المتحدة، يندر في اليابان. وفي الولايات المتحدة قد تناقصت الوفيات الناشئة من سرطان المعدة، ولكن سبب هذا التناقص غير معلوم.

وقد استبان أن الفيروسات تسبب السرطان في الحيوانات العملية، ولو أنه ليس هناك دليل على أن في مقدورها أن تسبب السرطان في الإنسان. وإذا ما تأتى إثبات أن الفيروسات تسبب السرطان في الإنسان، فإن ذلك قد يتيح الفرصة لتحضير لقاح مضاد لهذا المرض، على نحو ما جرى في شأن مرضى شلل الأطفال والحصبة، اللذين هما علي السواء من الأمراض الفيروسية. وإذا ذلك يكون من الممكن وقاية الناس مرض السرطان بحقنهم باللقاح الخاص به.

فقد يترتب على ذلك تصدع في توازن الخلية ينجم عنه أن تنمو بتلك الطريقة المختلة التي يتسم بها السرطان. ويمتد بعض الآخر من العلماء أن عوامل معينة، تسمى مولدات السرطان، من شأنها أن تجعل الخلايا تتكسب طريقة نموها السوى وتبدل منها طريقة خيئة. فمن المعروف، مثلاً، أن الإشعاع، والتهيج المتكرر بعوامل فيزيقية أو كيميائية، بل بضوء الشمس، قد يؤدي إلى نداء سرطاني. ومنذ عهد بعيد يرجع إلى عام ١٧٧٥، أعلن الدكتور رسيغال بوت، في إنجلترا، أن كناسي الدواجن يستهدفون للإصابة بالسرطان في تلك المواضع من أجسادهم التي يتكرر تعرضها للسناج. وفي عصرنا هذا قد تعددت المواد المهيجة التي تستعمل في الصناعات، فأصبحت تشمل الأتربة المعدنية النوعية، وبعض الأصباغ التخيلية وأنواعاً معينة من المنتجات البترولية الجانبية. والكيميائيات التي يشتهر في أنها تعمل وزر بعض الحالات من سرطان الرئة تشمل: الأسيتوس، والزرنيخ، والنيكل، وقطران الفحم، وبعض المواد التي تحتوى عليها مبيدات الحشرات. وبعض الكيمياءيات التي تحتوى عليها دخان السجائر، وتلك التي يتلوث بها الهواء، تعد هي أيضاً من مولدات السرطان.

ومن المعروف أن الهرمونات أيضاً لها دخل في إحداث السرطان. والهرمونات تنتجها غدد مثل المبيضين، والحصىتين والغدة

مثل هذه الحالات هي من النوع السالف للسرطان وأنها يجب أن تعالج على هذا الأساس منعاً لتطورها إلى سرطان .

مرض «مودجكنر»

هو مرض يعد بصفة عامة شكلاً من أشكال السرطان، وهو يصيب عادة صفار السن، فيسبب تضخماً متزايداً في الغدد اللعابية، يبدأ في معظم الحالات في غدد العنق، والأربية، والإبط . ويعالج هذا المرض بالجراحة، أو الإشعاع، أو كليهما . (انظر : مرض مودجكنر) .

الوكيميا

مرض يجرى فيه إستباح كريات الدم البيض من نوع غير سوى بكميات كبيرة . وهذه الوكيميا تستجيب بدرجة كبيرة للعلاج نفسه الذي يستجيب له السرطان، وتعتمد بصفة عامة سرطاناً . (انظر : لوكيميا) .

أمراض السرطان

إن الأعراض المبكرة التي تنذر بالسرطان قد تشمل ظهور كتل كبيرة الجرم، أو ثخانات، ولا سيما في الثدي، والغدة، واللسان، أو كل إدماء غير عادي، أو ليس له تحليل ظاهر، أو علامات دالة على وجود دم في البول، أو البراز، أو خروج إفرازات مدممة من حمة الثدي، أو من فوهة من فوهات الجسم، أو الإدماء الذي لا تحليل له من اللهب، أو الإدماء منه فيما بعد سن القعود (أى سن اليأس)، أو القروح التي لا تلتئم، وبصفة خاصة على

الواع السرطان

تنقسم السرطانات إلى مجموعتين كبيرتين: السركومات (الأورام اللحمية)، والسرطانات. والسركومات تصيب أنواعاً من الأنسجة مثل العظام والمضلات، وهي عسية أن تنمو سراعاً وأن تكون مدمرة للغاية، أما السرطانات فتؤلف الغالبية العظمى من سرطانات الغدد، والثدي، والمعدة، والرحم، والجلد، واللسان .

سلالات السرطان

بعض السرطانات المسكتة الخطورة تبدو أول الأمر في شكل تغيرات غير ضارة في أنسجة الجسم . ولكن خطرهما في حقيقة أنها تنجح إلى أن تصير سرطانية، ومن هنا كانت تسميتها بسلالات السرطان . ومن بين هذه الحالات تلك القروح التي تتخذ شكل طلع بيضاء ثخينة تسمى بالطلع البيضاء - وهي غير القروح اليبثرية أو القلاع العادية - وتظهر في الفم، وعلى الفرج، وكذلك بعض الشامات، وكل بقعة تتعرض لتبييض مزمن على الجلد أو الأغشية المخاطية للفم واللسان . والوذومات (البوليب)، وهي تورمات تشأمن بطانة الأمعاء، هي أيضاً من سلالات السرطان المحتملة، وكذلك بعض أشكال الأورام التي تحدث في الغدد اللعابية . وجميع الحالات التي من هذا النوع يجب أن يعرض أمرها على الطبيب . فالطبيب، دون سواه، هو الذي يستطيع أن يقرر ما إذا كانت

الهضم للتشبث ، والألم عقب الأكل ، وفقدان الوزن ، وتضيق البلع .

في سرطان المستقيم

تغيرات في عادات الأمعاء ، مثل تعاقب مدد من الإمساك والإسهال ، وتقلصات البطن ، والإحساس بعدم تفريغ الأمعاء تفريغاً كاملاً ، أو الإحساس بوجود كتلة في المستقيم ، وألم المستقيم وإدماؤه . على أن ما قد يبدو شيئاً باعراض السرطان قد يتبين أن سببه البواسير ، ولكن في كلتا الحالتين ، يكون الفحص الطبي أمراً مستصوباً .

في سرطان الرحم

ازدياد إفرازات المهبل أو غدم انتظامها ، وعودة الإدماء من المهبل بعد سن التعود . على أن سرطان الرحم ، الذي كان فيما مضى أهم أسباب الوفاة المترتبة على السرطان في النساء ، قد انخفض إلى زهاء الخمسين في المائة على مدى الخمسة والعشرين عاماً الأخيرة ، طبقاً لإحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان ، ويرجع ذلك إلى أن تشخيصه يجري الآن أبكر من ذي قبل ، وأن وسائل علاجه قد تحسنت .

في سرطان الثدي

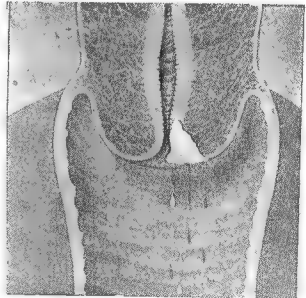
كتل غير مؤلمة في الثدي ، وخروج دم أو إفراز من الحلمة . على أن كثيراً من صنف الكتل التي تظهر في الثدي من النوع البريء ، ولكن نظراً إلى أن هذا

الجلد ، أو كل تغيرات ، من حيث اللون أو الحجم ، تطراً على التآليل ، أو الشامات ، أو فقدان اشتهاء الطعام ، أو سوء الهضم للتواصل ، أو بحة الصوت ، أو السعال ، أو اضطراب البلع بشكل متمكث ، أو التغير في المادات السوية للأمعاء . وهذه العلامات لا تدل بالضرورة على السرطان ، ولكنها إذا ما حدثت ، كان من اللازم أن يستشار الطبيب وأن تفحص الحالة خصاً وافية .

وبالإضافة إلى الأعراض العامة التي سردت آنفاً ، هناك أعراض أخرى تحدث في أنواع معينة من السرطان ، وهي الآتية :

في سرطان المعدة

فقدان متواصل لشهوة الأكل ، وسوء



تبين هذه الصورة نمو سرطان لم يبالغ في عنق الرحم (وهو الجزء الذي يظهر في الصورة بشكل بقعة بيضاء مثلثة الشكل) كما تبين الصورة قطرات الدم التي تنزف منه .

الصدد أنه حتى الإخصائي في أمراض الرئة ليس في مقدوره أن يستبين المراحل المبكرة جداً من كل من هذين المرضين بدون الاستعانة بفحص بالأشعة السينية للرئتين .

في سرطان الفم ، واللسان ، والشفة

كل قرحة لا تلتئم في مدى أسبوعين ، وكل لطفحة بيضاء يتحول إليها اللون الوردي للسان أو باطن الفم ، وبحة الصوت التي تطول أكثر من أسبوعين .

في سرطان الحنجرة

البحة المتشعبة .

في سرطانات الكلى ، والمثانة ، وغدة البروستاتا

البول الدموي ، أو البول القرنفلي أو المحمر اللون ، وتتمدد بدء التبول ، وازدياد التبول كثرة في أثناء الليل .

في سرطان الدماغ

كثرة نوبات الصداع ، والتغيرات في الإبصار ، والدوار ، والغثيان ، والقيء ، والشلل .

ويلاحظنا التأكيد مرة أخرى أن شق الأعراض التي أسلفنا سردها لا تدل بالضرورة على السرطان ، فكثير منها يعد من بين أعراض أمراض أو أحوال أخرى . ولكن إذا ما حدث أن ظهر عرض منها فقد تعين أن يستشار الطبيب ، ليس فقط لاستبانة السرطان ، في حالة وجوده ، ولكن أيضاً لمعرفة سبب ذلك العرض ، أياً كان هذا السبب .

الشكل من أشكال السرطان هو الآن أهم سبب للوفاة من جراء السرطان في النساء ، فإن التوجه لزيارة الطبيب بنية إحراز فحص دقيق إنما يعد احتياطاً حكماً . وللوقوف على معلومات عن كيفية إجراء فحص ذاتي لاستبانة وجود كتل في الثدي ، (انظر المقال المعنون : ودم بالثدي) .

في سرطان الجلد

القروح التي لا تلتئم ، والتغير الفجائي من حيث اللون ، أو الحجم ، أو الملمس ، في الشامات ، والتآليل ، والندب .

في سرطان الرئة

السعال المتلبث الذي يطول أكثر من أسبوعين ، والأزيز أو الأصوات الأخرى التي تلبث من الصدر ، ونفث الدم أو البصاق الدموي ، وقصر التنفس غير للسبب من إجهاد ظاهر (مثل صعود السلم أو الركض) ، وألم الصدر . وسرطان الرئة هو أهم سبب للوفاة بالسرطان في الرجال بالولايات المتحدة الأمريكية ، وهو في مراحله المبكرة يشبه التدرن الرئوي . وقد غدا مقررأ على وجه الثبوت أن له ارتباطاً بتدخين السجائر (انظر : دمنه) .

ونظراً إلى أن سرطان الرئة ، والتدرن ، الرئوي ، كليهما ، هما أسهل ما يكونان علاجاً في مراحلهما المبكرة ، فإن الفحص الطبي ، الذي يشمل الفحص بالأشعة السينية ، يجب إجراؤه كل عام . وما يستوجب التنويه في هذا

أمراض أخرى مثل التدرن الرئوي وبعض أشكال الأمراض القلبية . والفحص الدوري للصدر بالأشعة السينية يمكن إجراؤه على اقتران بفحص المراجعة البدني أو يمكن تأديته مستقلاً . وفي بعض البلدان ، ولا سيما في مدنها، يتاح فحص الصدر بالأشعة السينية مجاناً . أما فحص المعدة والأمعاء بالأشعة السينية فقد يتضمن صفات خاصة . فمثلاً ، يجب أن يعطى المريض مشروباً طباشيري الشكل ، يتكون من سلفات الباريوم ، ليعين على تظليل صور أعضاء الجسم على « فيلم » الأشعة السينية (الظهر ، المختار والباريوم) .

وإذا استدعى الأمر إجراء مزيد من البحوث ، فإن في جعبة الطب صناعات وأدوات أخرى لاستبانة السرطان والأمراض الأخرى في مرحلة مبكرة . ومن بين أعظم هذه للعدات نوعاً مجموعاً من الأدوات التركيبية على المبدأ ذاته الذي يقوم عليه المنظار المحيط (الذي يستعمل في الغواصات والخنادق) . وهي تتكون من أنابيب طويلة مستدقة ، وفي بعض الأحيان قابلة للانشاء ، مزودة في أطرافها بمصادر ضوء دقيقة ، ومهواة بحيث يمكن إدخالها في المنطقة البدنية التي يراد فحصها . وإذا نظر الطبيب من خلال الأنبوبة يتسنى له أن يرى مباشرة ، أو بواسطة سلسلة من المرايا ، الحالة الواقعية للمنطقة التي يجري فحصها . ومثل هذه الأدوات يتطلب استعمالها غالباً مهارة الإخصائيين . ومن بين هذه

الطبيب فقط هو الذي يستطيع كشف السرطان

الطبيب وحده هو الذي يسه أن يقرر ما إذا كان ورم ما من النوع الحميد أو الخبيث . وهو يلجأ في المادة إلى فحص عينة من الورم تحت المجهر ليتبين ما إذا كانت أم لم تكن سرطانية . وإليك أن تقرر لنفسك أن ما يفتريك إنما هو نماء لا ضرر منه فإ إن يبدأ السرطان في الانتشار حتى تتناقص بسرعة فرص شفائه .

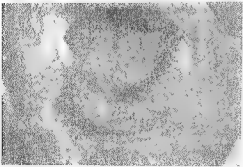
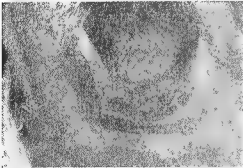
التشخيص

يبدأ تشخيص السرطان من فحص المراجعة الطبي الكامل . فإن هذا النوع من الفحص الدوري للنسقى أمر مستصوب بصفة عامة ، ولكنه فيما يتعلق بجميع ذوى الأعمار للكتمة (البالغين) يجب أن يجري مرة كل عام . وهذه المراجعة يجب أن تشمل فحص الجلد ، والثديين ، وأعضاء التناسل ، والصدر ، والبطن . ومن الضروري إجراء فحص مهبل للنساء ، وفحص للمستقيم في كلا الجنسين . وقد يتبين أن الفحص البدني كاف ، ولكن في بعض الأحيان قد يحتاج الطبيب إلى أن يجري مزيداً من الاختبارات . ومثل هذه الحاجة ينبغي ألا تسبب انزعاجاً فإن الطبيب قد يشعر أن من الحكمة أن يقوم بجانب الحيلة .

والأشعة السينية أداة مألوفة لاستبانة السرطان في وقت مبكر ، وكذلك لاستبانة

غدة البروستاتا ، وكذلك من أجل نوع نادر من الحبيائية يصيب نخاع العظم ويسمى بالورم النخاعي المتعدد ، كما يعين على تشخيص مرض اللوكيميا اختباران بواسطة مسحة الدم وعد الدم . وربما أمكن ابتداء اختبار دم عام منضبط للسرطان ، ولكن ليس هناك في الوقت الحاضر اختبار من هذا النوع .

وطى وجه عام ، فإن أول اختبار يجري لاستبانة ما إذا كان نماء مامن النوع السرطاني هو فحص العينة الحية ، وهو إجراء يتضمن اقتطاع جزء صغير من نسيج البقعة المشكبه فيها ، ليتولى فحصه إخصائي في علم الأمراض ، وهذه طريقة تشخيصية قيمة ، ليس فقط للسرطان ،



سرطان بالشفة السفلى قبل علاجه بالأشعة السينية (الرسم الأعلى) وبعده (الرسم الأسفل) .
ويحدث هذا النوع من سرطان الفم للرجال المستين في الغالب .

الطرائق الفحصية : منظارية الشعب ، التي تستعمل لفحص الشعب الرئوية ، وهي القنوات المؤدية إلى الرئتين ، ومنظارية المريء التي تستعمل لفحص المريء ، وهو القناة من البلعوم إلى المعدة ، ومنظارية المستقيم ، التي يفحص بها هذا العضو ، ومنظارية المثانة ، التي تفحص بها المثانة البولية ، ومنظارية الخنجر ، التي تفحص بها الخنجر .

وأحد الاختبارات البسيطة والقيمة جداً التي تستعمل لكشف السرطان هو الاختبار المسمى مسحة «بابانيكولاو» ، الذي يعرف عامياً باسم اختبار «باب» . وهو يستعمل في كشف سرطانات الرئة ، والمعدة ، وبصفة خاصة سرطان الرحم . ويتلخص هذا الاختبار في الحصول على قليل من إفراز الجزء من الجسم الذي يتناوله الفحص ، ثم يوضع الإفراز على شريحة زجاجية ، ويفحص تحت المجهر . وقد أمكن بهذه الطريقة كشف عدد كبير من السرطانات في وقت كانت فيه من الصغر بحيث لم تحدث أعراضاً ما ، ومن ثم أمكن شفاؤها شفاء تاماً .

وليس هناك في الوقت الحاضر اختبار دم عام للسرطان ، وإن اختباراً يستطاع به استبانة وجود السرطان في أى جزء كان من أجزاء الجسم بواسطة أخذ عينة من الدم لقمين بأن يكون ذا عون عظيم على تشخيص السرطان . وفي الوقت الحاضر ، يمكن اختبار الدم كيميائياً من أجل سرطان

كبيرة . ولذا كان من الواجب دائماً أن يتولى إجراءها إخصائى مؤهل ، وأن يكون ذلك فى مستشفى حسن الإعداد . والطبيب (أى العلاج) الإشعاعى يهدف هو أيضاً إلى تدمير كل نطفة من النسيج السرطانى تدميراً كاملاً ، فإن من خواص الإشعاع أن يتلف الأنسجة ، ولا سيما ما كان منها ينمو سريعاً . ولما كان النسيج السرطانى سريع النمو فإنه يكون أطوع للتدمير من النسيج البدنى السوى ، كما أن بعض أنواع النماات الخبيثة أسرع تدمراً من سواه . ولقد غدا الطبيب الإشعاعى فرعاً من فروع الطب عالى التخصص .

وتحديد النوع من الإشعاع الذى يلبغى استعماله فى حالة ما هو من مهمة إخصائى الإشعاع ، ويتوقف ذلك على طبيعة النماء السرطانى وموقعه . وهو قد يستعمل الأشعة السينية ، أو أشعة جاما التى تلتجها آلة كوبالت ، وهى تماثل فى طبيعتها الأشعة السينية ، ولكنها فى العادة أقوى منها وأكثر نفاداً ، وهى تستعمل بوجه عام لأنواع السرطان التى تكون غائرة فى داخل الجسم . فإذا كان السرطان دافى المتناول فقد يكون هذا الطبيب الإشعاعى غير مستلزم . وفى بعض الحالات يلجأ إلى مصادر أخرى للإشعاع مثل الراديوم ، والنظائر المشعة ، وهذه يمكن غرزها مباشرة فى السرطان ثم تزال منه بعد استئصال الجرعة المطاوعة .

ولكن أيضاً للتحقق من طبيعة كل ورم أو نسيج آخر غير سوى .

ومن المزايا الأخرى لفحص المراجعة الطبى الدورى أنه يمكن من كشف أمراض أخرى فى أدوارها المبكرة ، مثل الديابيط (مرض السكر) أو ارتفاع ضغط الدم ، ومن ثم يسهل إخضاعها للتحكم وهى فى بدايتها .

العلاج

إن الطرائق المستعملة فى الوقت الحاضر لعلاج السرطان هى . الجراحة ، والإشعاع ، والأدوية . ومن الجدير بالتوكيد أنه ليس هناك فى الوقت الحاضر دواء ، أو نوع من الكيماويات ، أو عقار ، سواء أعطى بالفم أم بالحقن ، أم بالاستنشاق ، يمكن أن يبرى من السرطان . ومع أن هناك مواد عدة تمتد قبة فى علاج بعض أنواع السرطان ، فإن الجراحة والإشعاع فقط يمكنهما أن يشفيا من السرطان . وفى أكثر الأحيان يكون المقصود من الأدوية التى يصفها الطبيب لمرضى بالسرطان هو أن تستعمل بالإضافة إلى الجراحة أو الإشعاع .

وإن المرمى الذى يتحراه الجراح هو أن يزيل النسيج السرطانى بأكمله ، ونجاحه فى ذلك يكون على أعظمه إذا ما أجريت الجراحة حينما يكون النماء ما يزال صغيراً ومتوضعاً (أى محدد الموضع) . فإذا كان السرطان كبير الحجم أو كان موقعه فى داخل الجسم ، فإن ما يستلزمه من إجراء جراحى يتخذ شكل عملية جراحية

ماضون قديماً في كفاحهم الناهض للسرطان .
وفي ظروف خاصة جداً ، قد يعتمد الطبيب
إلى حقن أحد هذه الأدوية مباشرة في الشريان
الذي يد البقعة المصابة بالسرطان ، وتسمى
هذه الصنعة بالتسريب .

وتستخدم أيضاً في علاج السرطان أنواع
شقي من الهرمونات . فقد استبين أن
الهرمونات الأثرية فعالة في بعض حالات
السرطان بغدة البروستاتا ، وأن الهرمونات
الذكورية كثيراً ما يكون لها بعض النفع في
علاج سرطان الثدي .

ومن المصاعب التي تصادف في علاج
الأنسجة السرطانية بالأدوية أنه في كثير من
الحالات تسكتسب خلايا السرطان بعد حين
مناعة تجاه هذه الأدوية ، ومن ثم لا يسيود لها
تأثير ما . ويتصرف الأطباء في هذه المشكلة
بأن يوالوا استعمال الدواء الواحد من هذه
الأدوية طوال المدة التي يكون فيها فعالاً ، ثم
يتحولون عنه إلى دواء آخر لا تكون خلايا
السرطان قد اكتسبت مناعة ضده . ويصدق
على العلاج الدوائي مثل ما يصدق على جميع
أحوال علاج السرطان من أنه كلما كان بدء
العلاج أكثر تبكيراً كانت فرص النجاح
أفضل .

العناية بمريض السرطان في مراحله المتأخرة

كما قد يحدث لكل امرئ أن يرى نفسه
يوماً ما قد قدر له أن يعيش في ظل حقيقة

ومن بين الأدوية ، والكيميائيات ،
والعقاقير ، المستعملة في علاج السرطان يعد
أشيعها استعمالاً تلك المركبات المعروفة بالحرادل
التروجينية . وهي تركب من مقترنات متنوعة
من الكربون والهيدروجين ، والكولور ،
والنتروجين ، وتشبه من بعض الوجوه غاز
الحرذل الذي استعمل في الحرب العالمية الأولى .
وتأثيرها هو أنها تؤدي إلى تقلص السرطان
فضلاً عن أنها تعوق نموه . وقد تبين أن هذه
المركبات ، ومائلاتها ، حكيمة الفائدة بصفة
خاصة في علاج اللوكيميا ، ومرض هودجكينز
كما أنها تسدي بعض العون في علاج بعض
حالات سرطان المبيضين ، وسرطان الرئة في
مراحله المتأخرة . والباحثون عاكفون على
مواصلة البحث عن مواد أخرى يكون لها مثل
ذلك التأثير ، ويبدو أن هناك عدداً من تلك
المواد يبشر بالنفع . وقد جرى استعمال اليود
المشح ، الذي يعطى بالمحلول ممزوجاً بالماء ، للإعانة
على علاج بعض الأنواع النادرة من سرطان
الغدة الدرقية ، وثمة نوع من المضادات
الحويية ، وهو الأكتينوميسين « د » ، قد
تبين أنه إذا ما استعمل مقترناً بالجراحة
والإشعاع كانت ذا قيمة في علاج نوع من
سرطان الكلية في الأطفال يعرف بورم « ولم »
وقد أضحى معدل الوفيات المترتبة على هذا
المرض أخفض إلى درجة يتد بها عما كان عليه
من قبل . وبعد ذلك من الدلائل على أن العلماء

المنتجة وهو يمانى سرطاناً مستعصياً على العلاج . وإنه لحق أننا جميعاً سوف نموت ، ولكن مسألة الإفضاء أو عدم الإفضاء إلى شخص ما بأنه مريض بالسرطان وبأنه سوف يموت بسببه ، هي مشكلة خلية بأن تعذب تفكير الفلاسفة . وإن حل هذه المشكلة إنما هو أمر مرتين بفرديّة المريض ، فمن الناس من يبدؤون في الموت منذ اللحظة التي يقال لهم فيها إنهم لا محالة مائتون . إذ إن كل برهة تمر بهم بعدئذ تكون منقصة بالخوف ، كما أن كل عارض ، جسم أو طفيف ، يعتريهم يخالونه نذيراً كثيباً بالموت . ولكن ثمة أناس آخرون يتفطنون إلى أن ما تبقى لهم من فسحة في الأجل إنما هو وقت ذو نقاسة خاصة يجب أن يستثمر بعناية ، وأن ثمة مسائل تتطلب وضعها في نصاها القويم ، وأن ثمة مودات وتقاهات ينبغي تبادلها والاستمتاع بها مع أولئك الذين هم منهم في موضع الإعزاز ، وأن ثمة سلاماً يجب أن يستتب مع الله والضمير . وفي هذه الآونة يكون أقدر الناس على إسداء العون للمريض طيب مرهف الحس ، وصديق حلوب عطوف ، ورجل دين حكيم . والوفاة بالسرطان لا تكون في الغالب وفاة ألمية ، ولكنها تكون وفاة يحتم بها ضوي متفام ، ودنيا يتواصل تقلصها ، إذ ينبغي

بضيضة بيمين عليه أن يتواءم وإياها ، وهي أن أحد أقربائه الأذنين ، أو أصدقائه الأخصاء ، قد قسم له أن يموت بالسرطان ، وفي آونة كهذه ، لا ينفى عن المرء شيئاً أن يقعد متفكراً ومتحسراً فيما كان عسياً أن يحدث لو أنه كان قد تفطن إلى الاشتباه في المرض في وقت أبكر قليلاً ، أو لو كان التشخيص قد تقرر في موقت أسرع بعض الشيء ، أو لو كان العلاج قد جرى بطريقة مختلفة نوعاً ما . وإنه لمن الأحب أن ينحى عنه جانباً في تلك الآونة العصبية ما لا طائل تحته من تقارض الاتهامات أو الإنحاء على النفس بالذنب أو اللوم .

وفي هذا العصر الحافل بعجائب الطب ، والحاشد بالأدوية التي تأتي بالمعجزات ، قد غدت حقيقة مؤلة أن يقال لشخص ما إن مرضه ليس فقط عضالاً لا يشفى (مثل داء السكر وأنواع عدة من أمراض القلب والكلية) ، ولكنه أيضاً عقام لا يعالج . على أن ذلك إنما هو حقيقة لامناس من تقبلها . وإن رعية المريض بسرطان متأخر كثيراً ما تتجلى عن خطة بسيطة ، وهي أن تتناول مشكلاته ، فحل المشكلة الصغيرة الواحدة في الوقت الواحد .

وقد يتأني للمريض أن يعيش عدة أسابيع ، أو شهوراً ، بل حتى سنين ، من الحياة المريحة

والاختيار بين إبقاء المريض بالزلزل أو إيوائه أحد المستشفيات أو دور التمريض قد تقتصره الظروف أكثر من أن يحل عليه الاختيار ، فقد يطرأ على المريض أحد المضاعفات التي تستلزم إيوائه المستشفى . وقد تنضب موارد الأسرة بدنياً أو عاطفياً ، ومن ثم قد تحتاج إلى التفريع عنها بأن تمهد بالمريض إلى عناية إحدى المؤسسات . وفي أحوال أخرى ، قد لا تكون في المحيط الاجتماعي الذي ينشئ المريض في دأريته تسهيلات لرعاية المرضى بأمراض مزمنة أو متطاولة الأمد ، أو قد لا تكون العائلة ميسورة مالياً بحيث تستطيع أن تتكفل بنفقات العناية بمريضها بنأى عن الزلزل . وإياً كانت الظروف ، فإنه لا يعد من باب الجود العاطفي ، إنعام النظر ، أو أعمال الروية في الموقف من جميع أقطاره ، وتناول شؤون الأسرة من حيث مواردها المالية ، والبدنية ، والماعفية ، بالتدبير الدقيق .

وإذا كانت العناية بالمريض تجري في كنف الزلزل ، فإن الطبيب يكون حينئذ مرشداً ذا قيمة عظيمة . فهو الذي يستطيع بإصدار التعليمات بشأن رعيته المريض بوجه عام ، وكذلك بشأن رعيته في بعض المواقف الخاصة مثل العناية بما قد يحدث له من تفرجات كبيرة . كما أن في مقدوره أن يرشد إلى شتى مصادر المعونة الاجتماعية (مثل الزائرات الصحيات ونحو ذلك) .

المريض بتناقص تدريجي في منته ، واشتهائه الطعام ، ووزنه ، وعافيته ، وفي بعض الأحيان يعاني المريض أعراضاً موجهة . على أن هذه الأعراض يمكن غالباً تخفيفها باستعمال بعض العقاقير استعمالاً حقيقياً ، وفي أحوال نادرة تستلزم الجراحة لتفريع الألم .

وبين الفينة والفينة يقتضى الأمر الالتجاء إلى كل أنواع العون الطبي والجراحة المختلفة لتفريع الأعراض ولتسليحة حياة لديها ما يهيمها أن تعيش من أجله ، وكثيراً ما يكون في طوق الجراحة أن تفرج مضاعفات السرطان . كما أن الأطباء الإشعاعى كثيراً ما ينجح في تخفيف الضغط الذي يحدثه الورم على عضو حيوى . وكذلك الأطباء الكيميائى ، مثل استعمال هرمونات الذكور في سرطان الثدي ، فإنه قد يفلح في إبطاء نمو الانتثرات التي تسبب العجز .

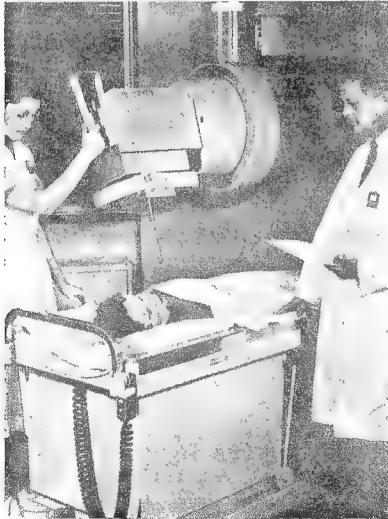
أما للسكان الذي تجرى فيه العناية بمريض السرطان في مراحله المتأخرة فإنه مسألة موكل تدبرها لأسرة المريض ، ويتوقف الاهتداء إلى حلها على بضعة عوامل . فتمة عائلات متواثقة الأواصر تحس بأن من اللهم أن مريضهم المحب إليهم يجرى غرضه ورعايته في أحضان الأسرة مهما يتكلف ذلك من وقت وتجهد . ولكن هناك أيضاً أسر أخرى ، ربما كانت لا تقل حباً لمريضها عن تلك التي مر ذكرها ، لا تسعها مواردها البدنية ولا ذخيرتها الماعفية بأن تضطلع بذلك العبء .

الأمريكية تنفيذ برنامج قومي ضمن يتضمن تجربة الألوف من المركبات والكيميائيات على الحيوانات العملية، بحثاً عن مواد تكون فعالة ومأمونة في علاج مرضى السرطان . وهناك الآن علماء بـحاثون ناهون ، في كثير من الجامعات ومراكز البحث العلمي في شق أرجاء العالم ، ينهـمكون في العمل الكادح سـمياً وراء إمـاطة اللـثام عن لغز السرطان . ومع أن ما توصلوا إليه حتى الآن في هذا السبيل قلما يعد رافعاً ، فإنهم سائرون على الدرب قدماً ، وفي بعض الأحيان ترد المستحدثات في هذا

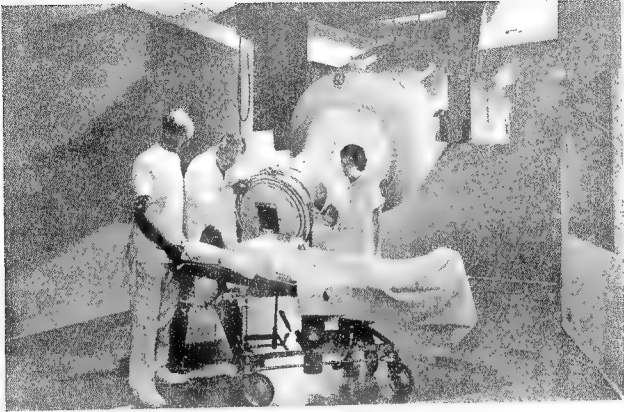
ويلبغى ألا يتحول المنزل إلى مباءة كتابة وقنوط . فإنه إذا ما عني بأن يكون الجو المنزلي جو استئشار وترحيب بالزوار فإن عبء هذه الفترة القاسية سوف تخفوطاًتهلا على المريض فحسب ، بل على الأسرة أيضاً .

مستطلع السرطان

إن المتوقع هو أن الأسلحة النهائية التي تتكلم بحسم الصراع ضد السرطان قينة بأن تنبثق من مظنتين ، هما : علم الكيمياء، وعلم الحياة . ويهجرى الآن في الولايات المتحدة



مرضى السرطان يتم علاجهم بالأشعة السينية . وهذا النوع من العلاج ما زال يسدى عوناً كبيراً في علاج الكثيرين جداً من مرضى السرطان بمختلف أنواعه



من بين المعدات الضخمة التي تستخدمها المستشفيات المصرية في علاج أنواع الأورام الخبيثة العميقة
الفور آلة الأشعة التي تظهر في هذه الصورة ، وتبلغ مليون فولت .

وثمة كشف آخر واعد بالرجاء ، قد دل على أن مرضى السرطان ، فيما يبدو، يتسمون بمحسنة ، هي أن مادة معينة في مصل الدم تكون لديهم أقل كمية منها في الأصحاء من الناس. وقد استبان أن هذه المادة إذا ما حققت في حيوانات قد غرزت فيها أورام على سبيل التجربة ، كان من أثرها أن تحول دون مواصلة هذه الأورام نموها .

ونكرر هنا أيضاً أن مثل هذه التجارب لم تسفر عن تحقيق فتح رائع ، ولكنها افتتحت أمام البحوث العلمية سبيلاً واعداً .

الباب من مجالات غير متوقعة . فقد أمكن تطوير نوع من الهرمونات ظهر أن من المحتمل أن تكون له قوة مكنونة مضادة للسرطان ، وقد عولج بهذا الهرمون لفيب من النساء عن دل اختبار المسعة على إصابتهن بالسرطان المبندى ، ثم أعيد فحصهن بهذا الاختبار بعد مدة من العلاج ، فبين أن عدد النتائج الإيجابية التي أسفر عنها الاختبار قد تناقص . وبطبيعة الحال يجب أن يواصل هذا البحث على نطاق واسع قبل أن يتسنى الجزم بأن النتائج التي أسفر عنها تعد حاسمة ، ولكن التباير الماثلة خليفة بأن تبعث على الأمل .

لك نفعاً أبهر من كل ما يجدي عليك طبيبك أو جميع الأطباء الذين هم في محيطك ، كان من الأحسن بك أن تستعلم عن هويته من الجمعية الطبية المحلية ، فإن من المرجح جداً أن يكون دجالاً .

وإنه لمن نكد الظروف أن سوق الدجال في مرض السرطان نافقة جداً ، وبعض الدجالين في هذه السوق مدلسون ، ولكن البعض الآخر ممن يخدعون أنفسهم . ومن أمثلة هؤلاء بعض الأبرياء الذين يروجون لما يدعونه علاجاً للسرطان لأنهم يعتقدون أنه في الواقع قد أجدهم نفعاً ، ولكن حقيقة الأمر في هذا الصدد هي أن ما كانوا يعاونه لم يكن سرطاناً أصلاً . وأياً كان نوع العلاج الذي يروج له الدجالون ، وسواء أكان في شكل مراهم أم دهانات ، أم أعشاب ، أم غسولات ، أم أدوية ، أم أشعة « سرية » أم أبخرة — فإنه لا يعدو أن يكون أخذوة وخطراً على الصحة . وليس الخطب في هذا الصدد يقتصر على إهدار مال عس إليه الحاجة لأغراض العلاج الصحيح ، ولكنه يتجاوز ذلك إلى إهدار وقت ذى قيمة عظيمة ، كثيراً ما تكون بالغة الخطورة ، ينبغى له أن ينفق في وجوه العلاج الجدى تحت رعاية الطبيب . على أنه بما يزيد الأمر خطورة أن بعض تلك العلاجات الزائفة تؤدي إلى استحداث نحو

وفي السنوات الأخيرة ، قد كان لما حدث من تحسن في صفات التشخيص ، ولما شن من حملات الثقافة الصحية العامة ، أثر عظيم في الإعانة على الحد من تزايد السرطان . فمن بين أولئك الذين يصابون بالسرطان في كل عام قد تسنى إبراء عدد منهم يناهز الثلث إبراء تاماً . وثمة عدد من المرضى يبلغ الثمانين ألفاً في كل عام ، يمكن شفاؤهم باستخدام ما في حوزتنا الآن من صناعات ومعلومات إذا ما تفتنوا إلى ما يطرأ عليهم من أعراض منذرة ولجأوا إلى أطبائهم في وقت مبكر تبكيراً كافياً . ولكن بعض هؤلاء المرضى يبتلون في استشارة الطبيب ، والبعض الآخر يكون أمر علاجهم إلى أناس ليس في مقدورهم أن يغنوا عنهم خيراً .

دجاجة السرطان

من المحقق أن الطب لا مجال فيه للأسرار، فإن كل معرفة جديدة يظفر بها طبيب ما يكون مدعاة فخره وسعاده أن يشرك فيها زملاءه . فالخدر كل الخدر من كل رجل يدعى حيازة أدوية أو مهارات سرية ، والذين يقعون فرائس لئل هذا الرجل هم أولئك العائلات الذين يلججهم القنوط إلى التعلق بالهشيم فيتيحون له أن يستلب أموالهم وكراماتهم معاً . ومن ديدن رجل كهذا أن يدعى أنه ضهدة للتسكتل المفى الطي ولكن الأمر ليس من ذلك في شيء . فإذا ما زعم لك رجل أنه كفيل بأن يحقق

بهيح نسيج الرئة ويزيد نسبة الإصابة بالسرطان في المدن والمناطق الصناعية .
وهناك أيضاً دخان التبغ ، وبخاصة المنبعث من لفافاته (السجائر) ، لمحق استنشاقه في الرئتين أكثر مما يستلشق دخان السيجار أو العليون . (الطردمدين)

ولقد أثارت العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة اهتمام العلماء حين كشفوا تناسباً بين إصاباته واستهلاك التبغ . كما تبين أن تسعين في المائة من مرضى سرطان الرئة يدخنون بكثرة (علبة أو أكثر في اليوم) . وقد اعتقد البعض أن زيادة نسبة المرض بين الرجال عليها بين النساء يعارض نظرية الرابطة بينه وبين التدخين ، إلى أن كشفت حقيقتان : أولاهما ببطء تأثير المهيج المسبب لسرطان الرئة - فقد تصل مدة ذلك إلى عشرين عاماً - والثانية الزيادة المطردة لسرطان الرئة بين المدخنات من النساء .

وقد أثبت تشريع رئات المتوفين بغير سرطان الرئة من المدخنين تغيرات سرطانية بنسبة تفوق كثيراً رئات غير المدخنين . ولهذا أعلن العلماء أن تدخين التبغ خطر على الصحة بدرجة تدعو إلى اتخاذ إجراء حاسم لدفع شروعه .

ولم يهمل الباحثون محاولة بحث أسباب سرطان الرئة الأخرى ، ولكنهم لم يصلوا إلى نتائج قاطعة بعد .

السرطان . وإنه لما ينبغي ألا يعزب عن البال أنه ما من أحد سوى طبيب مؤهل ، أو مستوصف موثوق به ، يسعه أن يستخدم على الوجه المأمون تلك الوسائل التي يعول عليها في علاج السرطان مثل الجراحة ، والإشعاع ، وغيرها .

سرطان الرئة Lung Cancer

ورم خبيث بالرئة . ولقد كان نادراً في عام ١٩٢٠ ، ولكنه الآن من أكثر أنواع السرطان انتشاراً . ويبدأ من الشعب في أغلب الحالات عند مدخل الشعب إلى الرئة أو في أغوارها .

الاسباب

ما زال سبب السرطان الحقيقي لغزاً ، معقداً ، فلا ندرى حتى الآن سبب سرعة تكثر بعض الخلايا بهذه الدرجة المفزعة ثم انتشارها في الجسم . على أن هناك نظريات ما تزال قيد البحث ، ولكننا نعلم على وجه اليقين أن هناك عوامل تهيج الظروف للسرطان ، والتهيج أهم هذه العوامل .

ومنذ أعوام كثيرة تحقق الباحثون من أن عمال مناجم بعض المعادن يستنشقون تراب المعدن فيعرضهم لذلك للإصابة بسرطان الرئة أكثر من تعرض أصحاب الحرف الأخرى . وعرف بعد ذلك أن الهواء الملوث بدخان احتراق مواد الوقود ، « وعادم » المحركات ،

الاعراض

الراديوم ، أو العلاج بالأدوية للضادة للسرطان .
وهي وسائل لا تشفى ولها أضرارها ، ولكنها
تطيل الحياة وتقلل عناء المريض .

الوقاية

يمكن ذلك بفحص الصدر فحصاً دورياً
بالأشعة لكل من يشكو السعال بعد سن
الأربعين . كما يجب اجتناب الموائد المهيئة
لسرطان الرئة ، باتخاذ الاحتياطات في المناجم
وتنقية الهواء من التلوث . وأهم من ذلك كله
محاربة تدخين التبغ ، ولا سيما محاربة ، عادة
التدخين بين الشباب في أول أمرها ، لصعوبة
الإقلاع عنها إذا ما استعملت ، وذلك بإلقاء
محاضرات وبرامج خاصة على الطلاب
بالمدارس والجامعات .

Navel

سرة

قبرة بحداد البطن مكان اتصال الحبل
السرى في الجنين . فالجنين يتغذى بدم الأم
من طريق أوعية الحبل السرى وللشيمة .
وعند الولادة يقطع الحبل السرى بعد ربطه .
وتذوى بقية الحبل السرى وتقع ويلتئم مكانها
بعد عدة أيام .

وينصح بعض الأطباء بترك إحمام الوليد
حتى تذهب بقية الحبل السرى ، ويكتفى بذلك
بالزيت ، وتنظيف السرة بقطعة من القطن
المعقم مغموسة في الكحول . ولكن أكثر
الأطباء لا يتعمون إحمام الوليد منذ ولادته ،

نظراً لبطء العوامل المؤهلة لسرطان الرئة
ولنشوء الورم على سطح الرئة أحياناً ، فقد
تكون أعراضه غامضة أو خفية فلا تكشف إلا
بعد استئصاله ، وهذا ما يحدث في ثلث الحالات
تقريباً .

وأول أعراض سرطان الرئة السعال
الجاف في بدايته ، والمصحوب بيلغم دموى بعد
ذلك . وقد تجاهل البعض هذا السعال الجاف
ويظنه سعالاً من أثر التدخين . ولكن يجب
دائماً استشارة الطبيب في كل سعال يطول
أمدّه ، سواء أكان مصحوباً بيلغم أم غير
مصحوب به .

والأزيز الذى يصحب التنفس من أعراض
انسداد الشعب العزوى . أما آلام الصدر
والضعف والهزل فأعراض متأخرة ، وكذلك
ضيق التنفس من انسكاب بلورى أو استئصال
المرض بالرئة .

ويتوقف التشخيص على الفحص الدقيق ،
والتصوير بالأشعة السينية وفحص البلغم بالمجهر
لكشف الخلايا السرطانية . ويمكن فحص الرئة
بالمناظر الشعبى وأخذ عينة لفحصها مجهرياً .

العلاج

يتطلب ذلك استئصال فص الرئة للصاب
أو استئصال الرئة كلها . وقد يكون الشفاء تاماً
إذا أجريت العملية في الوقت المناسب . وفى
الحالات التى لا يجدى فيها العلاج الجراحى
يلجأ الطبيب إلى العلاج الإشعاعى ، أو علاج

الفتق السرى

يحتاج جدار البطن في موضع السرة إلى وقت طويل ليتم الالتئام بعد جفاف السرة . وقد تطول المدة في بعض الأطفال إلى عدة أشهر . وتعرض السرة قبل تمام التئامها للبروز وبخاصة عند بكاء الطفل أو حزنه وقت قضاء الحاجة . ويسمى هذا البروز فتقاً سريراً ، وهو أمر لا يسبب اضطراباً ولا يدعو إلى الفزع .

وقد يوصى الطبيب بربط السرة للإسراع في التئام جدار البطن . ويستحسن استعمال رباط مرن لذلك فهو أفضل كثيراً من الشريط اللاصق . ويحسن أن يظل الرباط ثلاثة أشهر ليتم التئام جدار البطن . فإذا ما بقى البروز بعد أن يبلغ الطفل عاماً من عمره فلا جدوى من ربطه ، وهنا ينبغي عرض الأمر على الطبيب .

Beds and Bedding سرير وفراش

السرير والفراش من تأثيئات المنزل الأساسية التي تفرط في نظرنا إليها كما لو كانت من الأمور السلم بها وغير المحتاجة إلى اهتمام خاص . وإن الاختيار القويم للنوع للملأ من الأسرة عامل هام في تهيئة مقومات الراحة والصحة . وإن اللوالب الوثيقة المرنّة ، والحشية الجيدة التركيب ضروريان لإيتاء الجسم ما يحتاج إليه من دعم في أثناء النوم . والنوم على سرير هابط من وسطه ، أو على حشية غير مستوية



يحصل الجنين على الغذاء والأكسجين من الأم من طريق أوعية المشيمة والحبل السرى . وتقطع هذه الأوعية بعد الولادة . ويعد جفاف مكان القطع تتكون السرة .

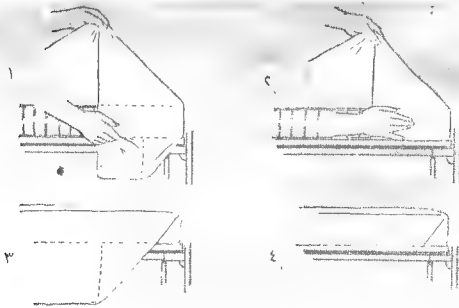
على أن تجفف بقية الحبل السرى جيداً ويذر عليها مسحوق الطلق .

وتجب استشارة الطبيب عند احمرار السرة أو خروج إفراز منها .

وإذا لم يكن السرير في حالة جيدة، أو إذا كان من المستلزم توثيق دعم العمود الفقري، فمن الممكن أن يوضع بين اللوالب السريرية والحشية لوح من الخشب المصنوع (الأبلكاش) أو الخشب القليل الغلط. والذين يعانون ألم الظهر الترتب على الانزلاق القرصي (الغضروفي)، أو وثناً قطنياً عجزيّاً، أو عرق النساء، أو - وثناً ظهريّاً حاداً، كثيراً ما يشار عليهم باستعمال الألواح السريرية. وقد يحتاج الأمر إلى بعض الوقت للعود على مثل هذه الألواح، ولكن سرعان ما يستقر الذي

من الممكن أن يسبب ألماً في الظهر. وكل من يستيقظ على ألم بالظهر ينبغي له أن يشتبه أولاً في أن فراشه هو سبب ذلك.

وثمة أنواع مختلفة من الحشايا، بعضها محشو بالقطن اللندوف، أو بالشعر، وبعضها الآخر، ويسمى الحشايا ذوات اللوالب الداخلية، تتكون من لوالب ملفوفة تتخللها أحشية وينطيشها قماش متين. وحشايا المطاط الرغوى يزايد الإقبال عليها، وهي متفاوتة في درجات وثاقها، شأنها في ذلك شأن معظم الحشايا الأخرى.



الخطوات الأربع في عمل سرير

ويبلغني تسوية الأفرشة وإعادة ترتيبها يومياً . ويجب تغيير الملاءات وأكسية الوسائد أسبوعياً ، أو أقصر من ذلك أمداً في حالة المرض .

اسرة المسنين

السرير المنخفض الذى لا ينزلق على الأرض جدير بالتفضيل للمسنين بسبب ما يكفله من سهولة وأمان في اعتلائه والنزول منه . ويجب أن يزود السرير بمصباح ذى ضوء كاف يوضع أعلى الرأس ووراده ، ويجهز بمفتاح مريح يستطيع الرائد على السرير أن يديره للإضاءة بلا مشقة . ولكفالة الراحة في أثناء الجلوس يمكن استعمال مسند للظهر . وللإعانة على تغيير الوضع أو النهوض يمكن استعمال نبيطة تؤدي عمل المشد تتكون من حبل يربط أحد طرفيه في قدم السرير وينتهى طرفه الآخر بأنشوطة . والحلقات المطاطية المغطاة بقماش ناعم ، والوسائد من مختلف الأحجام ، يمكن أن تعين على تخفيف الضغط على المواضع المعرضة للإصابة بقروح الفراش ، وبذلك تبقى منها أولئك المرضى المسنين الذين تقتضى حالاتهم قضاء أوقات طويلة في الفراش .

وفي بعض الأحيان يتفشى البق في الأفرشة ، وللوقوف على طرائق التخلص منه ، انظر المقال المستقل عن هذه الحشرة .

يستعمل لوحاً من هذا النوع على تفضيل ذلك السطح المستوى غير الهابط .

والبطاطين الصوفية يلزمها نوع ما من المعالجة لمنع تلفها بالعث . وثمة بطاطين مدفئة تصنع من ألياف اصطناعية (تخليقية) مثل الأكريلان والأورلون ، ومن القطن للنسوج بحيث يكفل وجود فجوات هوائية عازلة . والبطاطين الكهربائية يستحسنها الكثيرون من حيث إنها تسكفل الدفء دون زيادة ما في الثقل . ولما كان من الليسور لمن يستعملها أن ينظم درجة حرارتها ، فإن بطانية واحدة من هذا النوع تكفى للاستعمال طوال العام .

والملاءات التي لا تحتاج إلى السكى متيسرة النال الآن . وبالإضافة إلى الريش ، والرغب ، والسابوك (وهو ألياف زقية خفيفة جداً تغلف بذور نوع من أشجار القطن الحريري) تحشى الوسائد أيضاً بألياف تخليقية مصنوعة من اللطاط الرغوى .

واستعمال هذه المواد يتيح للذين يعانون أنواعاً معينة من الألرجيات (الأرجيات) أن يجدوا من اللوازم الفراشية ما يؤمنهم من زيادة حالتهم سوءاً . ففي حالات الألرجيا للريش أو التراب يمكن التعوض عن الأفرشة التي تحتويها بأفرشة مصنوعة من اللطاط الرغوى ، كما يمكن أن تغلف الوسائد والحشايا بأغلفة من اللطاط أو البلاستيك تغفل بواسطة محبس سحب (سوستة) .

أسرة المرضى

أو أمعائهم . وفي الحالات للعادة تكفي لحماية الحشية لبادة مقترنة بالملاءة السفلية ، وملاءة الشد ، مقدراً في ذلك مراعاة الاعتناء عند وضع حوض أو وعاء ما يمكن أن تنسكب محتوياته ، على الفراش . وملاءة المطاط قد تسبب كثيراً من المضايق ولا سيما في الطقس الحار ، أو عندما يكون الفراش غير مسوى تماماً أو يكون به بعض التعجيد ، فإن ذلك من أكثر الأسباب إسهاماً في إحداث قروح الفراش . وملاءة الشد تشد شداً عكساً بمرض السرير وتطوى تحت الحشية للتخلص من التعايد .

والركن المربع ذو ضرورة جوهرية في تسوية الفراش على الوجه القويم . ولتتلم طريقة عمله ، ادرس التوضيحات الشكلية المصاحبة لهذا المقال . قف من السرير على الجانب الذي تجرى تسويته مولياً وجهك أولاً إلى رأسه وبعدئذ إلى قدمه ، وأكمل تسوية هذا الجانب قبل أن تستدير إلى الجانب الآخر .

وتسوية الفراش حينما يشغله الذي يرفع عليه أمر من الميسور تعلمه . ولتأدية ذلك تتبع التوجيهات الآتية :-

انتشل العطاء وأرخ البطانية عند القدم والجوانب وأدخل يدك تحتها وانتشل الملاءة العلوية تاركاً البطانية لتغطية المريض . أرخ ملاءة الشد وأطرها بهيئة مروحة نحو المريض ،

إن أفضل ما يستعمل للعناية بمريض في المنزل هو سرير فردى (أى يسع فرداً واحداً) مزود بلولب وثيق وحشية محكمة . وينبغي ألا يكون الفراش أكثر انخفاضاً مما يلزم ، إذ إن ذلك يلقي عبثاً لاداعى له من إرهاق الظهر على الشخص المنوط به العناية بالمريض ، ولا سيما إذا ما طال المرض . وإذا اقتضى الحال ، فإن العجلات المثبتة في قوائم السرير يمكن أن تنزع وتوضع القوائم على كتل من الخشب . وإذا كان في مقدور المريض أن يغادر الفراش ، فحيث قد يكون السرير المنخفض أكثر ملاءمة . وفي حالات المرض الطويل الأمد يكون من المرغوب فيه استعمال السرير المتكيف الأوضاع من الطراز المستعمل بالمستشفيات . وفي بعض المواطن يكون من الميسور الحصول على سرير من أسرة المستشفيات بواسطة إحدى الوكالات الصحية التطوعية .

والأفرشة بالمستشفيات تتكون مفرداتها من أسفل إلى أعلى على التوالى مما يأتى : لبادة ، حشية ، بطانية ، ملاءة سفلية ، ملاءة من المطاط ، ملاءة شد ، ملاءة علوية ، غطاء ، وسادتان في داخل كيسين للوسائد . وفي المنزل يمكن الاستغناء عن ملاءة المطاط (أو البلاستيك) ما لم تكن لها ضرورة جدية ، أى في حالة صغار الأطفال أو غيرهم من المرضى الذين تقل مقدرتهم على السيطرة على مثانهم

اذهب إلى الجانب الآخر من السرير ، وتناول لبادة الحشية والملاء السفلى بمثل ما فعلت على الجانب الأول . اجذب إلى الخارج ملاء الشد المتسخة التي تدرج فوقها المريض وضعها جانباً لتفصل . ثم اجذب بعد ذلك ملاء الشد النظيفة وثبتت من أنها مسواة واطوها إلى الداخل .

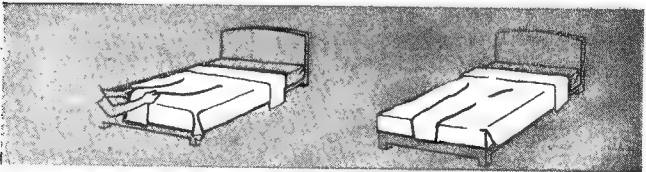
ضع ملاء علوية نظيفة فوق المريض بأعلى البطانية ، وانتشل البطانية ، واطو تلك الملاء إلى الداخل عند قدم الفراش . أعد البطانية إلى مكانها واطو جميع الأغشية إلى الداخل عند قدم الفراش وعلى جوانبه ، واحذر من أن تجعل قدم الفراش متعادياً في الإحكام إلى درجة تسبب المضايقة للمريض أو تجعل من المتعذر عليه أن يغير موضعه ، ثم غيراً كياس الوسائد ، وبهذا تكون قد أتممت تسوية الفراش .

(انظر أيضاً : تمريض ممرضى)

بحيث تبقى قريبة منه وموازية لجسمه . أرخ الملاء السفلية التي قد لا تدعو الحاجة إلى تغييرها ما لم تسكن قد اتسخت . ساو لبادة الحشية والملاء السفلية . اجذب الملاء السفلية واطوها إلى الداخل جاعلاً الأركان مربعة ومستوية من أنها حسنة الترتيب وخالية من التثنيات والتجاعيد .

ضع ملاء الشد النظيفة فوق الفراش جاعلاً طيتها الوسطى في وسط الفراش واطوياً إلى الداخل ذلك الجانب الذي تشتغل عليه . واطو على هيئة مروحة النصف الآخر الذي سيعطى الجزء من الفراش الذي يرقد عليه المريض . ضع الجزء المطوى على هيئة مروحة فوق الملاء المستعملة المطوية على هيئة مروحة .

عاون المريض على التدرج نحوه فوق الجزء المطوى على هيئة مروحة من كلا الملاءتين بحيث يتحول إلى جانبه المواجه لك . والآن



لتهيئة حيز لأصابع القدمين لمريض ملازم للفراش ارفع طية في وسط الفراش بامساك الملاء العلوية والبطانية معاً ، وذلك قبل أن تطوى إلى الداخل كلا منهما

تعطيد الفراشة

أو المهد أو عربة الطفل إذا كان الطفل سيترك لينام فيها دون ملاحظة .

والمهد قد يستعمل من البداية أو حينما يبلغ الرضيع ثلاثة أشهر أو أربعة من عمره . ويجب أن يكون من كبر الحجم بحيث يتسع لتزايد الطفل في النمو إلى أن يستلزم سريراً صغيراً . ومن المرغوب فيه أن يكون المهد ذا جوانب يمكن رفعها أو خفضها . وقضبان المهد يجب أن تكون متقاربة بحيث لا تسمح بدخول رأس الطفل فيها بينما . والطلاء يجب أن يكون خالواً من الضار وكذلك قابلاً للفصل . ويجب أن يحتوي المهد على حشية جيدة محكمة مزودة بغطاء واق من الماء ، وملاءات كافية الاتساع بحيث يمكن طيها إلى الداخل طياً وثيقاً ، وملاءة واقية من الماء ، ولبادئة متشربة للنماء بعرض الجزء الأوسط من الفراش ، وبطانية . ويجب أن يكون رأس المهد وجوانبه مبطنة باللباد احتياطاً من أن يلحق الطفل بنفسه إصابة .

والسرير الصغير أصغر قليلاً في الحجم ، وأقل ارتفاعاً من السرير الفردي المتاد . وبعض الأسرة الصغيرة له جوانب كاملة أو جزئية (يمكن نزعها أحياناً) لمنع الطفل من التدرج . وإذا اقتضى الأمر يمكن أن تحمي الحشية بواسطة ملاءة واقية من الماء ، ولبادئة توضع فوقها لتشكل الراحة .

في جميع حالات الأمراض المعدية يجب أن تطهر ثياب المريض والقشة فراشه وأكياس وساداته بأن توضع في الماء المغلي وتترك فيه لمدة خمس دقائق ثم يصب عليها ماء مصبى حار وتترك متقوعة فيه إلى أن يبرد . وبعدئذ يجب أن تغسل بالطريقة المعتادة ثم تعلق إن أمكن في العراء لتجف ، وفي التنظيف النهائي لغرفة مريض يجب أن تعالج الأفراشة التي لا يمكن غسلها ، كالحشية ، بثوبتها لمدة ست ساعات على الأقل ، والأفضل أن يكون ذلك في ضوء الشمس .

سلال المهد ، والامهدة ، والأسرة الصغيرة

سلال المهد ناعمة للأطفال الحديثي الولادة ، إذ إنها سهلة النقل . وبعض هذه السلال لها أقدام ذوات عجلات يمكن طيها أو نزعها . وينبغي أن تكون السلة كافية الاتساع لتشكل الراحة ، وأن تكون جوانبها محشوة باللباد لحماية لرأس الطفل وتحركاً من تيارات الهواء . ومن المهم أن تكون الحشية وثيقة ، وينبغي أن يكون لها واق من الماء أو أن تغطي بملاءة من اللطاط أو البلاستيك توضع فوقها لبادئة حشية .

ويمكن أن تستعمل أكياس المخدات وملاءات . والبطاطين يجب أن تكون خفيفة الوزن . وحذار أن تضع وسادة في سلة المهد

ويمكن التحقق من ذلك بفحص مسحة من حلقه .

التفخيص

تصعب معرفة المرض في طوره الأول ، ويمكن تمييزه بنوع السعال والقيء ومنظر الوجه في أثناء نوبة السعال ، ويتحقق التشخيص بتحليل عينة من الحلق . ويحسن الإسراع في تمييز المرض في أطواره الأولى نظراً إلى شدة عدواه في أثنائها .

الملاج

يعزل المريض أولاً ، ثم تتخذ وقايته من مضاعفات المرض ، كالالتهاب الرئوى ، بوساطة المضادات الحيوية .

ويجب أن يانم المريض فراشه في أثناء مدة الحمى ، كما يجب توفير الهواء الطلق واجتناب الدخان والتراب وأمثاله مما يهيج الجهاز التنفسي .

ويستحسن إزالة المخاط من القصبة الهوائية ، وكذلك تغذية المريض بنظام خاص لتجنب القيء . (أنظر مريض . ملى) .

التحصين

يكتسب مريض السعال الديكى حصانة من المرض فلا يصاب به بعد ذلك إلا نادراً . وهناك طعم للتحصين الصناعى من المرض ، ويجب إعطاؤه في الأشهر الأولى من العمر . ويمطى عادة مع طعم الدفترى والتيتانوس في ثلاث حقن بين كل منها والأخرى شهر ،

سعال ديكى Whooping cough

مرض معد يسبب نوبات سعال ترك المريض لاهثاً . وهو مرض منتشر ، وبخاصة بين الأطفال قبل العاشرة ، وطى وجه أخص قبل الخامسة .

وسبب المرض جرثومة بالخلق ، تنتشر بالسعال والعطس والأدوات التى يستعملها المريض . وتتراوح مدة خضانة المرض من خمسة أيام إلى واحد وعشرين يوماً ، وهى في المتوسط نحو سبعة أيام . وهناك طعم واق لتحصين الأطفال من المرض .

الأعراض

يبدأ السعال الديكى كنزلة برد مصحوبة بحمى خفيفة وزكام وسعال .

ويستمر ذلك مدة أسبوعين ، ثم يترمش المريض ويقيء ويزداد سعاله ، ثم يتخذ السعال صورته للتميزة ، فيحدث في نوبات يزرق بعدها وجه الطفل ويمسر تنفسه ، وتنتهى النوبة بشهقة خفيفة يعرف بها هذا المرض . وقد لا تظهر هذه الشهقة وبخاصة في صغار الأطفال قبل سن ستة أشهر .

ويستمر طور النوبات نحو أربعة أسابيع إلى ستة أسابيع ، ثم يقل السعال وتضعف شدته إن أن يزول المرض بعد ستة أسابيع أو سبعة . ولا ترتفع درجة حرارة الجسم عادة في السعال الديكى .

ويجب عزل المريض في الأربعة الأسابيع الأولى لأنه يكون في أثنائها مصدراً للعدوى .

المضم تحترق الطعام إلى « وقود » قابل للاستعمال ، وهذا الوقود هو الذى « يحرقه » الجسم فى أثناء التفاعلات الكيميائية المعقدة التى بواسطتها تتواصل الحياة .

ومقدار الطاقة الذى تتطلبه هذه العمليات الكيميائية يتباين ما بين شخص وآخر ، وكذلك فإن عدد الوحدات الحرارية التى يحتاج إليها شخص ما يومياً أمر يرتن بالشخص ذاته . وثمة عوامل عدة مثل الوزن ، والسن ، والنشاط ، والأيض (وهو الطريقة التى بواسطتها يجرى الجسم تحويل الطعام إلى طاقة وأنسجة) هى التى تحدد متطلبات الشخص اليومية من هذه الوحدات . وقد أجرى خبراء التغذية حسابات يستدل منها على متطلبات الطاقة اليومية بالقياس إلى السن وإلى عوامل أخرى . والجدول الذى أعدت من هذا القليل تفيد فقط بوصفها إرشادات ، ولكنها بالطبع ليس فى طوقها أن تحيط بجميع التباينات الفردية . وفيما يلى جدول يمثل التطلبات السعيرة فى متوسط الحالات .

الذكر البالغ	٢٩٠٠ سعر
الأُنثى البالغ	٢٠٠٠ سعر
الذكر المراهق	٣٤٠٠ سعر
الأُنثى المراهقة	٢٤٠٠ سعر
الذكر التقاعد	٢٢٠٠ سعر
الأُنثى التقاعدة	١٩٠٠ سعر

وتعطى الأولى فى سن ٦ أسابيع إلى شهرين . وتعطى حقنة إضافية فى تمام السنة الأولى من العمر وحقنة أخرى فى سن أربع سنوات . وقد يصاب الطفل المحسن إذا تعرض للمرض ، ولكن أصابته تكون خفيفة دائماً .

ويعطى المصل حصانة مؤقتة ، ولهذا يجب أن يحقن به جميع الحاصلين بمجرد إصابة فرد من أفراد الأسرة بالسعال الديكى .
(انظر أيضاً ، تمسين) .

سعر
Calorie
وحدة تستخدم فى دراسة التغذية لقياس قيمة الطاقة التى ينتجها طعام ما ، ومتطلب الطاقة لشخص ما .

والسعر ، فى واقع الأمر ، هو وحدة حرارية . وهو يمثل مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة بمقياس السلتيجراد . (وهذا يعادل تقريباً مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة رطل من الماء أربع درجات بمقياس فهرنهايت) . ومن الممكن أن يحسب مقدار الطاقة الذى يحتوى عليه طعام معين بقياس مقدار الوحدات الحرارية ، التى ينتجها ذلك الطعام . وكل عملية بدنية — مثل بناء الخلايا ، أو عمل العضلات ، أو حفظ درجة حرارة الجسم — تحتاج إلى طاقة ، وهذه الطاقة يشتملها الجسم من الطعام الذى يستهلكه . وعمليات

في أثناء العمل الثقيل ٣٠٠ سعر في أثناء الراحة ٣٠٠ سعر في أثناء النوم ١٨٠٠ سعر



إن مقدار الطاقة الذي يحتاج إليه الجسم يختلف من شخص إلى آخر ويتوقف على مدى الأعباء التي يضطلع بها . وبين هذا الرسم أربعة أنواع مختلفة من النشاط ومتوسط المتطلب اليومي من السعور لكل منها .

يومية يزداد وزنه . أما إذا أكل أقل من هذا المقدار فإن جسمه سيعوض النقص الذي يطرأ على موارد طاقته بالاستمداد من الشحم الذي ادخره جسمه من قبل ، ومن ثم فإن وزنه ينقص .

وعلى ذلك فإن في استطاعة المرء غالباً أن يزداد وزنه أو ينقصه كيفما شاء باتباعه نظاماً غذائياً يكفل مقداراً زائداً أو ناقصاً عن متطلبه اليومي . وقد تضمن المقالان المعنونان : « سعيد » و « نقص الوزن » معلومات تفصيلية عن البرامج التي تتبع بهذا الخصوص .

Dystrophy

سغل

كل اضطراب يحدث في الجهاز العضلي تسمى العضلات من جرائه بالضعف ثم بالنحول أو الضمور . وثمة مجموعة من الأمراض تنضوي في هذا التصنيف . ويطلق اسم السغل العضلي على مجموعة بأكملها ضمن هذه الأمراض . وثمة مرض آخر شائع نوعاً ، وشبيه بالسغل ، يسمى

وقد أجرى أيضاً حساب السعور التي يحتوي عليها معظم الأغذية وفيما يلي أمثلة قليلة منها :

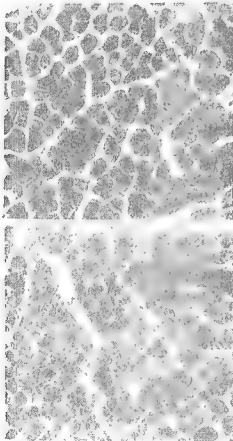
اللبن الكامل (مقدار كوب) ١٦٥ سعر
شريحة اللحم (٣ أوقيات) ٣٣٠ سعر
البيضة المطهية حتى تتجمد ٨٠ سعر
السبانخ (مقدار كوب) ٤٥ سعر
الخبز الأبيض (شريحة واحدة) ٦٥ سعر
الزبد (مقدار ملعقة كبيرة) ١٠٠ سعر
البطاطس (الواحدة المتوسطة الحجم) ٩٠ سعر

والجسم إنما يستعمل قفط من دخله اليومي من الغذاء المولد للطاقة ذلك المقدار الذي يحتاج إليه لأغراض توليد الطاقة . أما ما يتبقى من ذلك الغذاء فإن الجسم يخزنه في صورة شحم . ومن هنا تبين فائدة حساب السعور في التحكم في وزن الجسم . فإن الذكر البالغ الذي يأكل أكثر من متطلبه وهو ٢٩٠٠ سعر

ظهرت بها حالات السفل أن تبين مستقبل أطفالها ، فتمتنع عن الإيجاب إذا كانت تحمل وراثات السفل .

سفل الطفولة

يبدأ في سن الثانية أو الثالثة عندما يكشف الوالدان قلة نشاط الطفل إذا قورن بزملائه ، ثم يحس الطفل عدم قدرته على اللعب أو السير ، ثم يحتاج إلى مقعد متحرك ، وأخيراً ينام فراشه . وينتهي الأمر بالوفاة قبل سن العشرين لضعف عضلات التنفس أو إخفاق القلب .



صورتان للمظهر المجهرى للعضلات العادية (إلى أعلى) والمصابة بالسفل (إلى أسفل) . ويلاحظ نقص الخيوط العضلية في العضلة المريضة وكثرة النسيج اللينى .

بالوهن العضلى الوخيم ، وهو يتسم بضعف العضلات ، ولكن بلا ضمور . وهذه الاضطرابات قد تناولها البحث فى المقالات المعنونة بأسمائها .

Muscular Dystrophy سفل عضلي

مجموعة من الأمراض العضلية المعجزة ، نتيجة ضعف العضلات وضمورها .

ولا يعرف للسفل سبب حتى الآن ، ولا علاج له وإن كان البحث ما زال مستمراً لحل هذه المشكلة . وقد يقف المرض فترة ، ثم يعاود إضافته للعضلات مرة أخرى ، وتعانى العضلات فى السفل نقصاً حيوياً فى بروتيناتها ، ولهذا يستمر ضمورها ، ويحل النسيج الضام والنسيج الشحمى محل العضل الضامر ، وبهذا يصبح العضل عديم الفائدة . ويقتصر التلف فى مرض السفل على العضلات ، على خلاف مرض التصلب المتعدد الذى تتأثر فيه العضلات نتيجة لإصابة الأعصاب .

والسفل مرض وراثى وإن لم يعرف حتى الآن سبب ذلك . وينتقل للرض بطريق الإناث - اللاتى لا يتأثرن بالمرض - إلى الذكور . وهناك الآن فحوص معملية يمكن بواسطتها كشف حاملى المرض ، وعند اكتشاف هذه الفحوص وتقدمها مستمكن كل امرأة من عائلة

الضعف في الطفولة أو الصبا المبكر، وقد يستمر تدريجياً إلى نهاية العمر . وقد تكون الإصابة به خفيفة ، ولكن يندر أن يتمكن المريض به من احتراف مهنة أو أن يحيا حياة عادية .
وهناك أنواع أخرى نادرة من السفل .
وقد يجتمع نوعان منها في مريض واحد .

المرض بالسفل

لا يشكو المريض بالسفل ألماً ما ، ولا تتأثر قواه العقلية ولا ذكاؤه . ويستمر في استعمال أصابعه لعدم تأثر عضلاتها إلا في نهاية المرض . ويمكن المصابين من الأطفال اللثب مع استعمال العكازة أو الكرسي المتحرك ، وتسرح دائماً صحة الإخوة والأقران .

وتدل التجارب الحديثة على الأمل في تعويق سير المرض باستعمال أدوية مصنة تساعد على بناء بروتين الجسم وتقوى أغشية الخلايا العضلية فتحد من تسرب البروتين منها . وينفذ العلاج

ويسمى سفل الطفولة أيضاً (سفل دوشين)
أو (السفل التضخمى الكاذب) لتضخم عضلات بطن الساق نتيجة تكثر الخلايا الشحمية فيها .

الوراثى السفل الأخرى

وهناك نوع آخر من السفل يسمى (سفل الصبا أو سفل إرب أو سفل ليدن موياس) ، يبدأ غالباً في العقد الثانى أو الثالث من العمر بضعف في عضلات منطقة الحوض أو النكسب وهذا النوع أبطأ من النوع السابق .

ونوع آخر يسمى السفل الوجهى الكتفى العضدى ، ويدل اسمه على موضع ضعف العضلات . ويؤدى ضعف عضلات الوجه إلى عدم القدرة على الصفير أو الامتصاص . ويسمى أيضاً (سفل لاندوزى دجرين) . ويبدأ



العموم في بركة دائثة علاج مفيد للسفل . فطفو الجسم على سطح الماء يحرق العضلات من تأثير الجاذبية ويعينها على تأدية وظيفتها . وذلك يؤخر تآلف العضلات .



إخصائية في
الطب الطبيعي
تقوم بتمرينات
لساني طفل مصاب
بالسفل. والغرض
من ذلك تأجيل
حرض العضلات.

ومع كل ما قلنا ، فما يزال موضوع التسفل
قيد البحث للتوصل إلى دواء ناجع له ، وإلى
اختبار مفيد لكشف حامله

الطبيعى في هذا السبيل أيضاً ، وذلك بمساعدة
المريض في الانتفاع بما بقى من عضلاته إلى
أقصى درجة مستطاعة .

وكما زاد نشاط المريض تحسنت حالته
الصحية والعقلية . ويجب منع زيادة الوزن ،
كما يجب على الوالدين عدم إظهار الفزع أو
القلق لحالة ولدهما المريض، بل ينبغي أن يتعلم
المريض الاعتماد على نفسه وأن يحاول القيام
بكل مجهود مهما يبدو أن ذلك يجاوز حدود
طاقته .

وسيجد الوالدان نصائح مفيدة من الكثيرين،
وبخاصة من إخصائى العلاج الطبيعى والإخصائى
الاجتماعى والإخصائى النفسى ، كما سيجدان
عونا كثيراً من الأقسام المتخصصة بالمستشفيات
العامة والخاصة .

Glanders

سقاوة

مرض يصيب الحيوانات غير المشقوقة
الأطلاف ، مثل الخيل ، والبغال ، والعنز ،
(أما للماشية فهي منيعة منه) . وهو ينتقل بسهولة
إلى الإنسان . ومع أنه مرض نادر فإنه كثيراً
ما يكون مميتاً . وقد أفلحت الخطط الحكومية
الشديدة في استئصال شأفته من الولايات المتحدة
الأمريكية ، وكندا ، وبريطانيا ، ولكنه
مازال باقياً بدرجة ما في أنحاء أخرى
من العالم .

سقوط Prolapse

هو هبوط عضو من موضعه الطبيعي . وقد يصحب ذلك بروز العضو من إحدى الفتحات الطبيعية أو من جرح . ويحدث السقوط في أجزاء مختلفة بالجسم .

ويطلق عادة على سقوط الرحم عند ضعف الأنسجة التي تدعّمها ، أو إجهاد هذه الأنسجة وقت الولادة ، فهبط الرحم في المهبل إلى أن تخرج من فمته . ويعالج سقوط الرحم جراحياً ، أو بسندھا مؤقتاً بإدخال حلقة في المهبل تسمى فرجة . وقد يحدث سقوط الرحم للنساء بعد سن القمود (سن اليأس) . (انظر . رحم) .

وقد يحدث السقوط للمثانة أو المستقيم وبخاصة في النساء ، ولا سيما بعد الولادات الكثيرة ، ولنفس الأسباب المحدثّة لسقوط الرحم .

وسقوط البواسير مؤلم جداً ، ويحدث ذلك عند خروجا من فتحة الشرج . وقد يحدث ذلك دفعة واحدة أو تدريجياً . ويستحسن استئصالها جراحياً .

ويسمى بروز عضو من نقطة ضعيفة ، أو بسبب قصور في الجدار الذي يدعمه ، فتقاً .

سكر - تسمم Intoxication

« السكر » كلمة يطلقها العامة على الإفراط في تناول المواد الكحولية ، كما تطلق كلمة

سقم السيارات Car Sickness

حالة تمرّى بعض الناس حينما يرتحلون بالسيارات فتسبب لهم الغثيان ، والدوار ، والصداع ، والقيء . وتباين أسبابها ما بين شخص وآخر ، ولكنها ترتبط غالباً باضطراب يحدث في الجهاز العصبي يرجع منشؤه إلى العينين وأعضاء التوازن بالأذن الداخلية . وسقام السيارات يشابه الأنواع الأخرى من سقام الحركة (الذي يعرف بدوار الحركة) . وقد تناوله المقال المعنون بهذا العنوان . انظر أيضاً : توازن

سقم تخفيف الضغط

Decompression Sickness

حالة تسبب من تخفيف الضغط بسرعة أكثر مما ينبغي ، والمقصود بهذا الضغط هو الضغط الجوي . وهي تعد من الأمراض الممّنية ، التي يتعرض لها العمال الذين يشتغلون في أعماق الماء ، مثل الغواصين ، وعمال الأنفاق ، وعمال « القيسون » ، والطيارين . وأعراضها الجوهرية هي الدوار ، والارتج ، وتمذر التنفس ، وآلام البطن ، وآلام المفاصل ، والشلل الجزئي . وسقم تخفيف الضغط هو المصطلح العام الذي يطلق على الحالات التي تسمى بالتحنيت ، وقد تناولها بالبحث مقال معنون بهذا العنوان .

السكنى

إن استدامة الصحة الجيدة تقتضى توافر الهواء الطلق ، وضوء الشمس ، والطقس الذى يتميز بدرجة معتدلة من الجفاف . والواقع السكنية التى تكون على مقربة من مواضع رطبة مثل المستنقعات ، أو على كثر من المناطق التى تكثر فى هوائها الأتربة أو المواد الضارة ، مثل تلك الواقع يجب تجنبها وسع الإمكان .

والحالة الطبيعية التى يكون عليها المنزل أو الشقة ذات أثر هام فى طيب حال الإنسان بدنياً وعقلياً . ومن الجلى أن البناء المهيأ تهية جيدة ، والذى تجرى فيه الترميمات اللازمة فوراً ، وتتوافر فيه الحرارة والتهوية الكافية ، وتكون جميع أماكنه موفرة الإضاءة ، أخلق بأن يكون من العوامل المؤدية إلى الميضة الصحية للمستريحة من بناء آخر يكون فى حالة بالية أو سيئة الصيانة .

وعند اختيار السكن يجب أن تستحضر إلى الذهن متطلبات الذين سيسكنونه ، وأن يراعى فيه أن يكون من السعة بدرجة كافية تسمح بقدر معين من الخصوصية الفردية . وحيثاً أمكن ، يحسن أن لا يشارك الأطفال والكبار فى غرف النوم . وبالمثل ، يستصوب أن يخص بمحجر منفصلة الأطفال من الجنسين ، وكذلك الذين تتفاوت أعمارهم تفاوتاً واسعاً

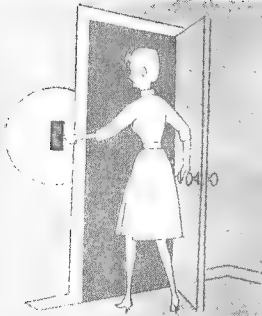
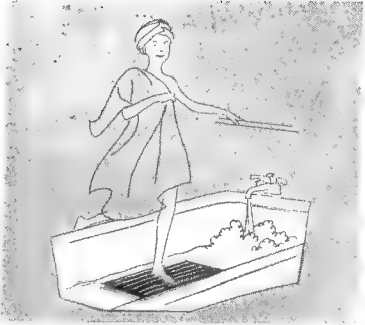
« تسمم » على تأثير الإفراط فى تناول كل مادة سامة كأول أكسيد الكربون والرصاص وما إليهما . ويسبب الإفراط فى تناول بعض الأدوية تسمماً أيضاً ، كما تسببه الحساسية لبعضها كالبنسلين والأمصال . ويعتبر إدمان كل عقار تسمماً . ويضاف إلى ذلك أنواع التسمم الشائعة من اللواد الكيميائية والأغذية. انظر (ادمان - تسمم غذائى - سموم تسمم مرضى الملل) ، ويحدث السكر عندما تزيد درجة تركيز

الكحول فى الدم على $\frac{1}{100}$ ، فيتأثر الجهاز العصبى ويفقد الجسم توازنه وتظهر على الجسم أعراض السكر الأخرى . انظر (مفروبات كحولية - تسمم بالكحول)

Housing and Health سكنى وصحة

للسكنى أثر هام فى الصحة . وهى تؤثر فى حسن حالة الإنسان بدنياً وعقلياً ، إذهى تهيء له المأوى الذى يعصمه من غوائل محيطه كما تكفل له البيئة الأساسية التى يحيا فيها . وسوء الأحوال المعيشية قد يكون عاملاً من عوامل انتشار الأمراض ، كما قد يكون بالمثل من مسببات تزايد المرض العقلى والجريمة . على أنه إذا ما توافرت الظروف السكنية الوافية وشرائط التدبير الصحى الصوية ، فقد تكون نعمة تهديدات خطيرة للصحة ترجع أسبابها إلى قصور احتياطات الأمان الصحية ، وهذا هو ما سيتناوله البحث فى هذا المقال .

تجنباً للسقوط في حوض الاستحمام
تزداد فاع الحوض بمحصية من المطاط .



وتجنباً للسقوط في حجرة مظلمة يفتح
مفتاح ضوءها قبل دخولها .

يرتفعان في الأحياء المكتظة بالسكان الزرية
المتداعية التي لا تتوافر بها المستلزمات الصحية
الوافية . ومثل هذه المساكن تفتقر عادة إلى
القدر الكافي من الضوء ، والهواء ، والدفع ،
كما تفتقر إلى القدر الوافي من مرافق قضاء
الحاجة والاستحمام والتخلص من القمامة ،

ويلزم أن تكون الأدوات الصحية
مستوفاة الجودة ، وأن يكون بكل وحدة سكنية
مرحاض ، وأن يكون موردها من المياه الجارية
مضمون الانتظام .
ومن الملاحظ أن نسبة حدوث الأمراض
العديدية ، وكذلك معدل وفيات الأطفال ،



وتجنباً للسقوط على السلم تفرش
درجاته ببساط ويراعى دائماً الاستناد إلى
قضيب حاجز السلم (الدرازين) .

وتفادياً لحدوث الحرائق في المطبخ
يجب التثبت من أن الرفد بحالة جيدة .



ومن أجل ذلك تبنى الحكومات في
مختلف البلدان المتحضرة بمعالجة هذه المشكلة ،
متوسلة إلى حلها بهدم تلك المساكن القميئة
وبناء مساكن عصرية جديدة مكانها .

وهى تكون غالباً ملوثة الهواء ورطبة .
وجميع هذه الأحوال تؤلف مرتعاً خصيباً
تتكثر فيه الجراثيم التى تسبب الأمراض
وانتشارها ، كما تتكثر فيه مختلف الكائنات
الحية الضارة الأخرى .

الوسائل الصحية

من البلدان تسكفل السلطات الصحية العامة أو الإدارات الصحية المحلية بإسداء المشورة النافعة عن أفضل ما يصلح من أنواع الأدوات الصحية للأحوال المحلية، وعن الوسائل الصحية التي ينبغي اتباعها في إقامتها وصيانتها .

ولما كانت القوارض (مثل الفئران) ، والحشرات (مثل الذباب ، والبعوض ، والصراصير) ، من عوامل نقل الأمراض وانتشارها، فإنه من المستلزم أن تكون جميع النوافذ والفتحات محجوبة ، وأن تزال جميع المباتات التي تتوالد فيها تلك الآفات ، وأن تحتزن الأطعمة في مستودعات مغلقة . وإذا اقتضى الحال استعمال مبيدات الآفات ينبغي أن يجري استعمالها بناية وافية لأنها سامة ويحتمل أن تكون قتالة (الطرموم وتسمم) وحينما تدعو الحاجة إلى رش الأمكنة التي تحتزن فيها الأطعمة بتلك المبيدات ، ينبغي أولاً إخلاؤها من تلك الأطعمة وألا تعاد إليها الأطعمة إلا بعد أن يتبدد التأثير السام لتلك المبيدات .

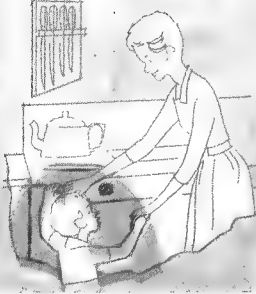
وللتزود بالمعلومات الوافية عن طرائق اختزان الأطعمة وحفظها يراجع القارئ المعنونان : (حفظ الطعام ، وتسمم الطعام) .

امان المنزل

كثير من الحوادث التي تقع بالمنازل يمكن توقيه بقايل من الجهد والعناية، وفي طليعة المخاطر التي يمكن تجنبها الحريق ، وذلك بالألا يسمح

في المدن ، تتولى السلطات المختصة تدير سائل جمع القمامات ، والنفايات ، والتخلص منها . ومن المستلزم صيحاً أن تحفظ جرادل القمامة في حالة نظيفة ، كما أن من المستصوب أن تذر حول الجردل مادة مبيدة للحشرات كيما تمنع توالدها وانتشارها . وفي الضواحي والمناطق الريفية قد يكون من المتعين في بعض الأحيان علي أصحاب المنازل أن يتولوا نقل قماماتهم الخاصة إلى الأماكن المدة للتخلص منها ، أو أن يجروا هذا التخلص في أماكن أملاكم . وقد أعدت لهذا الغرض طواحين للقيامه أثبتت سرعتها وفعاليتها في إنجاز هذه المهمة . وهناك طرائق أخرى للتخلص من القمامة وهي الإحراق ، والطمر ، واستخدام القمامة في تسميد حدائق المنازل .

وحيثما تكون بالمنزل مراحيض مزودة بشحاجات (سيفونات) ولكن لا تكون هناك مجارى تصريف عامة ، يكون من اللازم إقامة خزان تحليل للفضلات (أى بيارة) . وإذا لم تكن المراحيض ذوات الشحاجات ميسورة عملياً، فقد تستخدم بدلاً منها المراحيض المروفة بالكيميائية ، أو حفر الخلاء ، أو غيرها من الوسائل . والمراحيض التي تقام خارج المنزل يجب أن تبني بطريقة ملائمة وتحوط بالجدران والنافذ المحجوبة ، بحيث لا تصير مصدراً لانتشار الأمراض . وفي كثير



ويجب الحذر من السماح للأطفال
بالاقتراب من الموقد . كما يجب إبعاد
السكاكين من متناولهم .

وينبغي الاحتفاظ بآلة إخماد الحريق
على مقربة من المطبخ أو بجوار الموقد
أو الفلاية .



بعد الأطفال أيديهم إليها .
وكثير من الناس يصابون بحروق خطيرة
بسبب إغفالهم اتخاذ الحيطة الكافية في أثناء
قيامهم بالطهو على مقربة من نار مكشوفة .
فيجب الحرس في أثناء الطهو ، على أن تكون
الثياب والشعر بمنأى عن المواقد أو مواضع

مطلقاً للأطفال أن يعبتوا بالكبريت ،
أو بالاقتراب من المواقد أو الأماكن التي
تشعل فيها النار ، وأن يمنعوا من دخول المطبخ
وقت إعداد الأطعمة الساخنة . كما يجب
مراعاة أن تكون مقابض الأواني والأوعية
الموضوعة على المواقد متجهة إلى الداخل لكيلا

كل المواد القابلة للاشتعال ، وأن يصب الماء على الأماكن التي يرجح أن تمتد إليها النار . وحق إذا ما بدا أن من اللبوس مكلفة النار ، فمن الحيلة الحكيمة أن يستنجد رجال المطافئ ، وفي بعض الدول يستوجب القانون ذلك .

ومن المخاطر المنزلية التي قد تسبب الوفيات تسرب الغاز . ومن وسائل الوقاية من هذا الخطر أن تحمي مواضع اشتعال الغاز في المواقد بدروع تمنع انطفاءها بتيارات الهواء ، ومن ثم تمنع تسرب الغاز دون احتراق . وإذا استعملت مواقد الفحم أو الغاز أو أفران الغاز وجب أن تكون مزودة بمدخن أو أنابيب تصريف تنقل إلى الخارج ما ينتج احتراق الوقود من الغازات ، ويجب الحذر من ترك مواقد الغاز مشتعلة حينما لا يكون بالمنزل أحد . ومن الضروري أن تترك للمنافذ مفتوحة جزئياً ، منمأ لوقوع حوادث الاختناق بالغاز أو التسمم بغاز أول أكسيد الكربون . ويجب التثبت دائماً من أن تكون مقابض المواقد محكمة الإغلاق ، وحينما يكون بالمنزل أطفال يجب أن تكون المواقد مزودة بمقاليق أمان .

ومن الأسباب الأخرى لوقوع الحوادث بالمنازل حبال الكهرباء ومقابس التيار الكهربائي . فهذه الحبال ينبغي ألا تترك ممتدة على الأرض بطريقة يحتمل أن تؤدي إلى تعثر الأقدام بها أو السقوط بسببها ، والمقابس يلزم

اشتعال النار ، كما يجب الاحتراس من انسكاب الشحوم المصهورة أو السوائل الساخنة على الجلد . وأكثر حوادث الحريق الأخرى تسبب من عادات خطيرة يجب الإقلاع عنها ، مثل التدخين في الفراش ، أو إشعال السجائر من المواقد ، أو إشعال المواقد بواسطة قطع من الورق المشتعل . وبما ينبغي مراعاته أيضاً التثبت من أن تكون جميع محتويات منافذ السجائر مغطاة تماماً . وقد تلتأ الحرائق أيضاً من الدافئ المكشوفة أو من أدوات التدفئة التي توضع بالقرب من مقربة من الجدران ، أو الستائر ، أو الفرش ، أو الأثاث . وتلافياً للانفجارات يجب فحص الأفران والمواقد كل عام للتثبت من أنها بحالة جيدة أو لإصلاح ما قد يكون بها من خلل ، والامتناع مطلقاً عن إشعال النار باستعمال البترول أو البنزين ، أو حينما تشم رائحة غاز متسرب أو يشبه في تسربه .

وحرائق الشحوم شديدة الخطر ، ويجب المبادرة إلى إطفائها في الحال . وإذا شب حريق من هذا النوع على نطاق صغير ينبغي ألا يلقى عليه الماء ، بل يعمد إلى إطفاء اللوقد ثم تخذ النار بأن يلقى عليها مقدار من الملح ، أو قطعة ثياب غليظة ، أو حشية من الأميستوس ، أو مقدار من الرمل أو التراب أو الرماد . أما إذا ارتفع لهب الحريق أو كانت كمية الشحم المحترق كبيرة ، وجب أن تبعد عن موضع النار

الحمامات يمكن توقيها بوضع حصيرة من المطاط في قاع حوض الاستحمام وبحفظ الصابون في وعاء محكم . وفي المطبخ يجب أن يراعى تخفيف السوائل للمسكبة على الأرض فوراً . وشفرات الخلاقة ينبغي ألا تترك في الحمام عقب استعمالها ، كما ينبغي أن تبعد جميع السكاكين والأدوات الحادة من متناول الأطفال . وعند الإمساك بالأواني الساخنة يجب الاستعانة بالأدوات الملائمة مثل المشابك ، وحشايا الأستوس ، ومجاسك الأواني ، منعاً لحدوث حروق من تلك الأواني .

ومن الضروري أن تتخذ احتياطات خاصة في احتزان الأدوية . فالأدوية القديمة وأوعيتها يلزم التخلص منها ، وجميع الأدوية يجب أن تلتصق عليها بطاقات واضحة الكتابة تدل على نوعها ، وأن تكون أوعيتها محكمة الإغلاق . ومن المهم أن تحفظ جميع السموم بعزل عن الأدوية وأن تلتصق عليها بطاقات مميزة تدل عليها .

وكثير من حوادث السقوط تقع في المنازل وتؤدي إلى كسور في العظام ، ورضوض ، ووثأت ، ومكان الخطر الشائعة التي يتسبب منها السقوط هي الأرضيات الزلقة ، والسجادات الزلقة ، أو التي تكون حروفها متشنجة أو متسلة بشكل غير مأمون . وطريقة الوقاية من خطر السجادات الزلقة هي أن تفرش تحنها حصير تمنعها من الانزلاق ، أما السجادات

أن تغطى بطريقة تمنع الأطفال من لمسها أو إدخال أشياء فيها . وجميع الجبال التي تنشعث أو تنجرد أكسيها تجب البادرة إلى تسييرها بأخرى جديدة ، تلافياً لما ينجم عنها من المخاطر ، فإن لمسها قد يسبب الصعقة ، كما أنها قد يتطار منها شرر يحدث الحرائق . وتقدياً لوقوع حوادث الصعقة الكهربائية ، يجب الحذر من لمس الجبال أو الأدوات أو المفاتيح الكهربائية حينما تكون اليد مبتلة أو حينما يكون جزء ما من أجزاء الجسم متدياً . ويجب ألا تستعمل أجهزة « الراديو » أو الأجهزة الكهربائية الأخرى في غرفة الحمام في أثناء الاستحمام .

واستعمال عدد زائد من الأدوات الكهربائية في آن واحد ، أو على سلك كهربائي واحد ، قد ينشأ منه تكون دوائر كهربائية صغيرة يترتب عليها حدوث حرائق . وإذا ما تكونت دائرة صغيرة وأدى ذلك إلى انفجار سلك الانصهار الواقع في المقبس الرئيس للمنزل ، فإن هذا السلك ينبغي ألا يستبدل به سلك آخر أشد إنفاذاً للتيار الكهربائي ، لأن سلك الانصهار هو وسيلة أمان مهمتها أن تقطع التيار قبلما يحدث ضغط زائد عليه . فاستعمال سلك انصهار أكبر منه سعة للتيار يستلزم تلك الوقاية التي تعمل ذاتياً وقد يؤدي ذلك إلى حدوث حريق .

ومن المرجح أن تكون المطاحي والحمامات أخطر الغرف في المنزل . وحوادث السقوط في

احتياطات الأمان المنزلى

الطبخ :

- تجنب حبال السكهرباء عن الماشى .
- إبعاد المداخن الثقيلة عن الجدران .
- تحويل المدفأة الثابتة بستاثر حديدية .
- تجنب وضع الأثاث الذى لها أطراف حادة بالمرات .
- تجنب إلقاء سجاير أو مخلفات أخرى مشتعلة بمنافض السجاير .
- استعمال مواسك وحشاي من الأسبستوس لاقاء الحروق التى تنشأ من لمس الأواني الساخنة .
- إبقاء مقابض الأواني متجهة إلى الداخل لإبعادها من متناول أيدي الأطفال .
- إبعاد السكاكين والأدوات الحادة من متناول الأطفال .

الفرن :

- مراجعة خضه كل عام للتثبت من سلامته وإصلاح كل خلل ينشأ منه تسرب الغاز .
- تجنب إشعال الفرن بالبقول أو البنزين .

الحمام :

- فرش قاع حوض الاستحمام بمحصر من المطاط .
- حفظ الصابون فى واه ملائم .
- حفظ الأدوية بعيداً من متناول الأطفال والتثبت من إحكام إغلاقها ومن وضوح الكتابة على البطاقات الملصقة بها . والتخلص من الأدوية القديمة .
- تجنب إلقاء شفرات الحلاقة المستعملة فى الحمام .

السلام :

- فرشها بساط أو عداست أمان من المطاط .
- تغيير الأبسة القديمة أو المشعنة بأخرى جديدة .
- تجنب إلقاء لعب أو أدوات تنظيف على السلم .
- ضرورة تركيب حاجز للسلم يعلوه قضيب للاستناد إليه فى الصعود والنزول .

- مراجعة أن تكون إضاءة السلم كافية .
- تركيب باب بأعلى السلم وآخر بأسفله إذا كان بالمتزل أطفال .

غرف النوم :

- الامتناع عن التدخين فى الفراش .
- وضع حصر من المطاط تحت السجاجيد .

تزويد موقد الغاز أو النعم بمدخنة أو أنبوبة تصريف . وإبقاء النوافذ مفتوحة جزئياً .

تجنب إشعال الموقد بالبقول أو البنزين .

إطفاء شمعة الموقد عقب الفراغ من الطهو .

إصلاح كل خلل يودى إلى تسرب الغاز .

استعمال مواسك وحشاي من الأسبستوس لاقاء

الحروق التى تنشأ من لمس الأواني الساخنة .

إبقاء مقابض الأواني متجهة إلى الداخل لإبعادها

من متناول أيدي الأطفال .

إبعاد السكاكين والأدوات الحادة من متناول

الأطفال .

تجهيف السوائل التى تسكب على الأرض فوراً .

التثبت من بقاء الأدوات الكهربائية فى حالة جيدة .

أماكن الاختزان :

حفظ أماكن اختزان الطامام « والجراجات » فى حالة نظيفة .

التخلص من الجرائد والسجاجيد القديمة أولاً بأول ، لأنها قد تكون من الصوامل المؤدية إلى نشوب الحرائق .

العناية بتنظيف الأماكن التى تحفظ بها القمامة وتطهيرها والتخلص من القمامة فى فترات متقاربة .

غرف الميشة المنزلية :

ملاحظة ألا تكون الأرضيات زلقة .
التخلص من السجاجيد المزقة أو المشققة الأطراف .
وضع حصر من المطاط تحت السجاجيد لمنعها من الانزلاج .

تغطية مقابس التيار الكهربائى .

تغيير حبال السكهرباء المشعنة بأخرى جديدة .

بيان بمستلزمات المسكن الصحية

شروط الميقة الصحية تتوقف على حسن التخطيط والإعداد .

وفيما يلي بيان بالمستلزمات التي يلزم توفرها :

١ - أن تكون وسائل تصريف الفضلات مستوفاة الشروط الصحية .

٢ - أن تكون وسائل التخلص من القمامة وافية بالنقص .

٣ - أن تكون مستودعات خزن الطعام نظيفة وباردة .

٤ - أن تكون وسائل التدفئة والتهوية كافية .

٥ - أن يكون المطبخ والحمام مزودين بالمعدات اللازمة وأن يكونا نظيفين .

٦ - أن تكون النوافذ والأبواب مزودة بستائر لحجب الحرارة في الطقس الحار .

٧ - أن تكون سيانة الأدوات الصحية مستظمة .

٨ - أن تكون المعدات الكهربائية مستوفاة .

وأعمال المنزل أيضاً تنطوي على شتى المخاطر ، فكثير من الرضوض ، والسقطات ، والجروح ، يقسب من إغفال الحيطه ، أو من استعمال الأدوات المنزلية بطريقة غير صوبية أو من انتهاج وضعة سيئة (انظر : دفع الاعمال وحملها) . والوقوف العاطفي أيضاً يعد بصفة عامة من العوامل التي يجب على المرء أن يوليها عناية تجنباً للحوادث .

والاحتياطات التي يجب اتخاذها في أثناء تأدية الأعمال المنزلية ، والوسائل التي يمكن

للتشعته الأطراف فيلبيى إصلاحها أو التخلص منها . والسلام يمكن تأمينها بةة وسائل وهى : أن تفرش ببساط أو مداسات أو مواطىء أقدام من اللطاط ، تكون خلواً من الثقوق والتمزقات التي يحمّل أن تتعر فيها كموب الأحذية ، كما ينبغي أن تكون السلام مستوفاة الإضاءة ومزودة بماجز يمتد فوقه قضيب للاستناد إليه ، وألا تترك عليها أدوات تنظيف ، أو لعب أطفال ، أو أشياء أخرى يمكن أن تتعر فيها الأقدام ، وإذا كان بالمنزل أطفال وجب تركيب باب على كل من التهايتين العليا والسفلى للسلم ، كما ينبغي أن تكون النوافذ مزودة بقضبان أو ماشابهها من وسائل الأمان .

وقد يقسب من الأثاث كثير من الرضوض والحدوش . ومن ثم يجب أن تنهى جميع الأثاثات التي تكون بهما حافات حادة عن الممرات التي تعرض من يمتازها إلى الاصطدام بها ، كما يجب إخلاء الممرات من الكراسى المنخفضة أو الأشياء الأخرى التي يحمّل العثار فيها ، وينبغي الحذر من استعمال قطع الأثاث للصعود فوقها بدلاً من السلم للتثقل .

وبما تلبنى ملاحظته أن الأطفال من دأهم أوت يعضفوا أو يبتلعوا كل شيء يمكنهم إدخاله في أفواههم ، ولذا يجب ألا يترك قريباً من متناولهم مادة ما تحتوى على عناصر سامة أو أشياء يمكن أن تنالهم بالأذى .

القوية، وزيادة سعة الرئتين. وهي رياضة يمارسها الطفل والشيخ كما أنها غير باهظة التكاليف .

ويتعرض السابحون لمخاطر إذا لم يتخذوا لها الحيلة . ولهذا يجب ملاحظة بعض قواعد الأمن الأساسية في أثناء الوجود في الماء ، كاتباع أصول السباحة والتجديف ، وملاحظة الأطفال وغير المدربين وقت سباحتهم ، ومعرفة طرائق التصرف عند الخطر .

اختيار مكان السباحة

هناك احتياطات ينبغي اتخاذها قبل السباحة، فأولها وجود عامل إنقاذ مدرب للتدخل وقت اللزوم ، ويجب عند السباحة في جماعة أن يكلف أحدهم بالقيام بعملية الإنقاذ . وعند السباحة في ماء المحيط يجب الابتعاد من الصخور أو الأماكن العميقة ، وفي الماء العذب ، يجب اجتناب التيارات القوية والبعد من الصخور .

ونظافة الماء ضرورية ، ولذلك يجب فحص ماء أماكن السباحة الطبيعية والأحواض من وقت إلى آخر لكشف التلوث وإزالته . ودجة حرارة الماء مهمة كذلك ، فالماء البارد يسبب تصلب العضلات وقد يحدث أزمة قلبية ، ولهذا يحسن ترك السباحة في الماء قبل أن تدفئه الشمس في الطقس البارد .

الاطفال والماء

يجب أن يصحب الأطفال أحد الرجال المدربين على السباحة ، وألا يسمح في الماء

أن تجعل من أعمال المنزل معواناً على الاحتفاظ: بوجود الصحة ، قد تناولها البحث في المقال المعنون : (عمل المنزل والصحة) .

Consumption

سل

مصطلح يطلق أحياناً على التدرن الرئوي ، وقد كانت تسمى حالته المتفاقمة بالسل الرأكض . والتدرن مرض معد ، والجراثيم التي تسببه تسمى عصيات التدرن ، وهي تنتقل بواسطة البصاق الذي ينفثه المصاب بالمدوى ، بطريق السعال بصفة أولية . وللقوف على مبعث أوفى عن هذا الموضوع ، انظر المقال المعنون : تدرن .

Sanity

سلامة العقل

هي صفة القوى العقلية وحسن التقدير وسداد الرأي . والشخص السليم العقل مسؤول عن أفعاله ، بخلاف المجنون فلا مسؤولية على أفعاله أو آرائه، ومن الخير إدخاله مصحة عقلية . وكلمة مجنون المستعملة اجتماعياً وفانونياً ليست دقيقة بالمعنى الطبي ، وللأطباء مصطلحات أخرى دقيقة مفصلة . انظر أيضاً : (صحة العقل - مرض عقلي - جناب)

Water Safety

سلامة السباحة

السباحة نشاط صحي يدرّب الجسم دون رفع درجة حرارته ، ويساعد على تنمية العضلات

السباحة في المحيط

يتعرض السابح في المحيط إلى أخطار لا تكون في البرك والترع والأنهار. ولهذا تفضل السباحة في الأماكن المسيجة، للزودة بحراسة الملاحظين، وفي هدوء البحر قد تقلب موجة شديدة أحد السابحين فتسبب له ضرراً بالغا . ويجب إبقاء الأطفال بجوار الشاطئ دائماً إلى أن يتدربوا على مغالبة الأمواج .

وقد تكون مياه المحيطات تيارات سفلية تجذب السابح رغم أنه . وكذلك فإن قاع المحيط دائم التغير نتيجة الزواج والتيارات والأمواج، وقد يكون أحد الأمكنة ضحلاً في يوم ما فيصير عميقاً في اليوم الذي يليه .

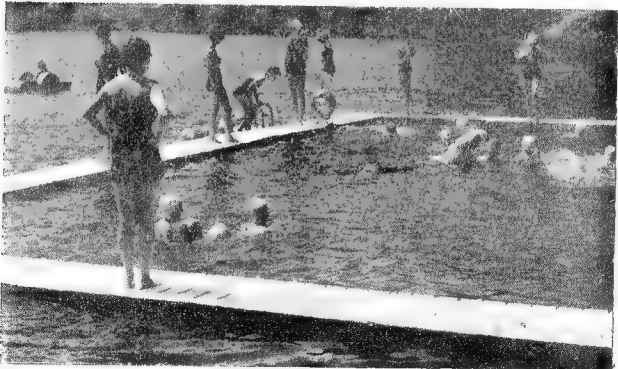
العميق إلا الأطفال المدربون . ويجب منع

الأطفال من تصنع الغرق وقت اللعب .

أمن الغطس تحت الماء

يجب أن يعرف السابح عمق الماء الذي يسبح فيه ، وحالة القاع قبل أن يفكر في الغطس ، لاحتمال وجود صخور خطيرة في القاع . وكثيراً ما أدى الجهل بذلك إلى الغرق أو الإغواء أو إصابة الرأس .

وقد يكون القاع الرملى أو الطيني خطراً أيضاً ، فالغطس في الماء الضحل يسبب الكسور والحلوع والكدمات وكسر الرقبة أحياناً . ولهذا يجب أن يكون محل الغطس عميقاً بدرجة كافية ، وخالى القاع من الصخور .



للتأكد من أمن الأطفال وقت السباحة يجب أن يراقبهم أحد السابحين من كبار السن . يجب ن
يسبح كل اثنين معاً . ولا يسمح لغير القادرين من الأطفال بالسباحة في الأحواض التي يزيد عمقها على قلماتهم
ويجب منهم من الألعاب الصعبة في الماء .

ومن المعتاد رفع راية حمراء أو سوداء عند ما يكون البحر هائجاً ، وعندئذ يحرم على جميع السابحين النزول إلى الماء مهما تكن درجة مهارتهم في السباحة .

مدة السباحة

تتوقف المدة التي يقضيها السابح في الماء على قدرته أولاً ، ثم على حالة الماء والجو ثانياً . ويجب أن يخرج السابح من الماء بمجرد شعوره بالإجهاد .

ونظراً لعدم معرفة الأطفال ذلك فمن الواجب على الوالدين رعايتهم في أثناء السباحة وإخراجهم من الماء بمجرد ظهور علامات الرعدة أو زرقة الشفتين أو تغير الجلد .

السباحة بعد الأكل

يجب تجنب السباحة بعد الأكل مدة ساعة على الأقل ، وإلا تعرض السابح لتقلصات المعدة أو لمرض الهضم ، فالسباحة ليست رياضة خفيفة بل إنها تحتاج إلى جهد كبير . ولهذا يجب منع السباحين من ممارستها ومعداتهم محتلة ، شأنها شأن كل لعبة أخرى من مثل التنس وكرة القدم وكرة السلة .

سباحات المسافات الطويلة

يجب ألا يمارسها إلا من كان ذا لياقة بدنية ممتازة ، وبعد تدريب طويل على قوة الاحتمال . ويصاحب من يمارسها دائماً مساعد في قارب لتقديم المساعدة والطعام وما ينزم من الأدوية

طرق الاسعاف لتوفير الامن وقت السباحة

انقاذ الغريق

- ١ - اطالب المساعدة .
- ٢ - ألقِ الفريق دون الفطس تحت سطح الماء عند الترام أو إلقاء حبل أو عمود إليه ثم اجذبه .
- ٣ - ألقِده بقارب إذا كان ذلك مستطاعاً .
- ٤ - اسبح إليه إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى على أن تكون سباحاً قادراً (انظر فقرة غرق) .

اسعاف الغريق

استدع الطبيب . واتبع بما يأتي :
عند وقوف التنفس : ابدأ التنفس الصناعي مباشرة بعد إخراج الرمل والطين من فم الغريق .

عند الإغماء مع استمرار التنفس : يلقى الغريق على جانبه الأيمن ويلف في أغطية ليدفاً .

عند النوبة والشحوب والضعف وسرعة النبض :

- ١ - يطرح الغريق على الأرض مع خفض رأسه .
- ٢ - يمال رأسه إلى أحد الجانبين ليتمكن من التنفس .
- ٣ - يدفأ بغطاء أو دثار .

٤ - يعطى سوائل كالأشاي والقهوة إذا كان يستطيع البلع .

٥ - لا يعطى مشروبات كحولية .
عندما يسدو المصاب سلباً : يستلقي ويستريح .



طريقة ركوب قارب صغير : تضغط حافته باليد اليسرى عند وضع القدم اليسرى ثم تضغط حافته الأخرى باليد اليمنى عند نقل القدم اليمنى .



ويبلغ من شدة ألمها أن تثني ركبتي السابح إلى صدره لا إرادياً وينخفض رأسه فيتعثّر نفسه ويستحيل عليه ضبط حركاته ، ويفرق إذا لم يسعف بالعلاج .

التجديف الآمن

يجب على من لا يحسن السباحة ألا يمارس ركوب الزوارق أو التجديف، إلا أن تكون مزودة بوسائل الإغاثة عند الخطر . وتفضل في الاستعمال الزوارق المسطحة القاع ، مع ملاحظة القيام على صيانتها وتزويدها بالمجاذيف واجتناب تحميلها فوق طاقتها .

وقت الضرورة . كما ينبغي للسابح أن يغطي جسمه بطبقة من الشمع تقيه البرد .

التقلصات عند السباحة

هي توتر عضلي مفاجيء مؤلم يقف العضو عن الحركة . ويحدث للجسم من البرد والتعب وبخاصة للقدم وبطن الساق واليد .

ويجب على السابح - بمجرد ظهور التوتر - أن يملأ رئتيه بالهواء ثم يدير وجهه إلى أسفل ليتمكن من إمساك الجزء للتوتر والضغط عليه أو ذلك .

وتقلصات المعدة أخطر من ذلك بكثير ، وتحدث من السباحة بعد الأكل مباشرة ،

وجميع الفرق يكونون في حالة صدمة عصبية بعد الإقناذ ، وتظهر عليهم علامات ، كالشعوب وسرعة النبض وعسر التنفس والضعف الشديد ، والقثيان والقيء في الحالات الشديدة . ولهذا يجب أن يضعج المصاب ورأسه منخفض بمقدار ثلاثين أو أربعين سنتيمتراً عن قدميه ، ثم يغطى لحفظ حرارته ويعطى ماء دافئاً في جرعات صغيرة ، وينبغي ألا يعطى مواد كحولية ، وألا يحرك بغير أمر الطبيب .

أمان السباحة

يجب على من يمارس السباحة أن يتدرب على وسائل الإسعاف والإقناذ . وهناك مراكز لإعطاء برامج خاصة في ذلك .

Incontinence سلس البول والبراز

هو عدم القدرة على ضبط التبول أو التبرز ، وهو طبيعي في السنة الأولى من عمر الطفل ، لأن العضلات التي تتولى اختزانها وإخراجها لا يكون قد تم تكوينها بعد ، وبالتعود والتدريب يتمكن الطفل بعد ذلك من التحكم في التبول والتبرز (انظر: رعاية الطفل) وكثيراً ما يابوئ الطفل فراشه في النوم رغم تحكمه في ذلك في اليقظة (انظر: تبليل الفراش) ، ثم يؤول أمره بعد ذلك إلى سيطرته الكاملة على تبوله وتبرزه .

وتحتاج الزوارق الصغيرة الخفيفة إلى عناية فائقة ، ويلبى ألا يستعملها إلا سباح ماهر ، لأنه بذلك يتمكن من الرجوع إليها إذا انقلبت .

حالات الطوارئ

يجب على من يسقط في الماء بملابسه كاملة أن يطفو ليلماً رثته بالهواء ، ثم يخلع ملابسه في سرعة ، مكرراً الصعود إلى سطح الماء ، لأن الملابس المبتلة تعوق السباحة لتقلها . ويجب أن يتالك حواسه وألا يفقد الأمل في النجاة .

أما من يسقط من زورق فيمكنه التعلق بمجداف ، ويمكن منقذه مساعدته بعد حبل أو لوح خشبي إليه ، أو بإلقاء حلقة من المطاط في الماء ليتعلق بها .

ويمكن إقناذ الغريق بشده من شعره أو ذقنه إلى الساحل أو إلى مركب . ويجب ألا يقوم بالإقناذ إلا من يحسن السباحة ، وعليه ألا يقترب من الغريق من أمام حتى لا يعوقه ، فإذا لم يتمكن من ذلك فليغطس تحته ثم ليملك بساقيه أو شعره أو ذقنه . ويجب أن يظل وجه الغريق طافياً ليتمكن من التنفس .

(انظر فقرة عنوائها محرق)

الاسماء

يجب استدعاء الطبيب وإجراء التنفس الصناعي حتى يحضر . (انظر الفقرة الخامسة بذلك)

Amnion

سل

هو الغشاء الرقيق للثين القسوام الذى يتكون منه الكيس الواقى الذى يغلف الجنين فى الرحم . وهذا الكيس يكون مليئاً بالسائل المسمى بسائل السلى الذى يكون الجنين منغمساً فيه . والسلى وماحتويه من سائل ، وهو مايعرف بكيس الماء ، يقذف إلى الخارج وقت الولادة .

وللوقوف على معلومات أوفى بهذا الشأن ،
(انظر : حمل ، ولادة)

Scald

سمط

حرق يصيب الجلد من تعرضه للماء المغلى أو البخار . والسمط مؤلم جداً ، وهو خطر إذا كانت مساحته كبيرة ، وتجب معالجته فى غير إبطاء .

ويمكن إزالة الألم بالماء البارد أو الثلج أو تغطية السمط بشاش معقم مغموس فى محلول ييكربونات الصوديوم (بمقدار ملعقتين كبيرتين فى نصف لتر من الماء الدافئ) ، ثم يربط بغير إحكام . ويغطى السمط الصغير بعينة من ييكربونات الصوديوم والماء أو من هلام البترول ويوضع عليه شاش معقم .
(انظر : حروق)

وقد يبلل الطفل الكبير فراشه لأزمة نفسية، ويجب على الوالدين دراسة ذلك دراسة موضوعية . واجتناب المنف والمقوبة .

ويحدث سلس البراز من إجهاد عصبي ، أو تمزق بالشرج ، أو عملية جراحية معية بالمستقيم . ويحدث أيضاً من أمراض الجهاز العصبي ، ومن ضعف عضلات الشرج بين المسنين .

ولسلس البول أسباب كثيرة ، منها الاضطرابات النفسية ، ولكن زيدها الإكثار من المشروبات ، وبخاصة القهوة والمشروبات الكحولية . ويحدث سلس البول فى أثناء الصرع ، وبعد بعض العمليات الجراحية ، وبعد زيادة كمية التبول فى حالات الديايط ، والالتهاب الكلوى ، والتهاب مجرى البول أو انسدادده بحصاة من حصى المثانة ، وتضخم البروستاتا . وفى انسداد مجرى البول تظل المثانة ممتلئة ويخرج منها مايفيض عن سعتها فقط . وقد يخرج البول من طريق غير طبيعى أى من ناسور بين المثانة والمهبل أو للمستقيم .

ويضطرب تفريغ المثانة أيضاً فى حالات إصابات المخ والحبل الشوكى وفى أمراضهما . وقد يحتبس البول بالمثانة فلا يخرج إلا بوسيلة صناعية . ويلبغى ألا يعالج سلس البول بغير استشارة الطبيب .

سم اللبلاب والبلوط والسماق

Poison Ivy, Oak, & Sumac

هذه نباتات منتشرة تسبب حساسية بالجلد. والسم للوجود في أوراق هذه الأشجار وجذورها وثمارها مادة زيتية تسمى يوروشول. وقد لا يتأثر بعض الناس من هذه النباتات حتى ولو مشوا حفاة الأقدام في الحقول ، على حين يظهر على بعضهم الآخر طلع جلدي مؤلم ونقاطات بمجرد ملامستها .

وعلى عكس اللواد الأخرى المسببة للحساسية من معادن وكيميائيات وملابس ، فالحساسية الناشئة من هذه النباتات تصيب أربعة من كل خمسة ممن يتعرضون لها ، ولهذا يجب تجنب هذه النباتات عند الخروج للترعة في الحقول .

اللبلاب السام

نبات متسلق أو زاحف على الأرض ، أو يكون شجيرات صفراء . وهو يتسلق الأحجار والمنازل والأشجار والأسوار والممرات والطرق . وأوراقه خضر لوامع في الصيف ، ولكنها تحمر وتسقط في الربيع ، وثمرته يضاء شمعة ، ويتميز بأوراقه الثلاثية . وحساسية الجلد له شديدة في الربيع لوفرة رحيق الزرق الذي يغطي ما يقع عليه من جلد الإنسان بطبقة رقيقة غير منظورة. وتسبب الحساسية من الملابس أو بطريق الملابس أو آلات الحداثق أو من الحيوانات التي ترتادها .

وتظهر أعراض الحساسية في ساعات أو أيام ، وهي حمرة باليدن والعنق والوجه

والساقين ، وحكة شديدة ، ثم نقاطات يخرج منها سائل مائي. ثم يحف الجلد ويغطي بقشرة. وتزول هذه الأعراض بعد أسابيع قليلة .

ويمكن منع الأعراض إذا غسل الجلد بعد تعرضه مباشرة بالصابون الأصفر القلوي ثم بالماء بعد ذلك ، فيزول السم قبل تشرب الجلد له . وإذا بدأت الأعراض في الظهور، يستعمل غسول الكالامين في تثيبتها ، وقد ينصح الطبيب بتناول الكورتيزون ، أقرصاً أو حقناً أو دهاناً . ويجب كذلك إزالة آثار السم الذي قد يكون عالقاً بالملابس .

وهناك وسائل للتحصين من اللبلاب السام قد تكون مفيدة. ومن الخطر محاولة التحصين بأكل



يمكن تمييز اللبلاب السام بأوراقه الثلاثية المحصورة وينمو متسلقاً بالسكرم وقد يكون أشجاراً غاراً

أوراق اللبلاب أو شمارة ، فهي سامة عظيمة الضرر .

الساق السام

مع كثرة أسمائه فليست له أنواع متعددة . وكثيراً ما يخلط بينه وبين أنواع الساق غير السامة . وشجيرات صفراء ، وله من ٧ — ١٣ ورقة منظمة في ازدواج في نهايات فروع ، وورقه بيضيه الشكل ناعمة برتقالية اللون في الربيع خضراء في الصيف . وثماره بيض ، أما ثمار الساق غير السام فحمر .

وتشبه أعراضه أعراض اللبلاب السام وكذلك طرائق علاجه .

احتياطات عامة

يجب ارتداء ملابس طويلة ذوات أكمام ، وقفازات ، في الأماكن التي تسكن فيها هذه

البلوط السام

نبات لا علاقة له بشجر البلوط ، ولكنه قريب من اللبلاب السام . وينمو شجيرات صفراء ، ونادراً ما يتسلق ، وأوراقه ثلاثية ولكنها مفصصة تشبه أوراق شجر البلوط ، وثمره أيضاً صغير كثمر اللبلاب السام .

وأعراض الحساسية له كم أعراض اللبلاب السام ، ولكنها أخف منها ، ويتبع في الوقاية منه ، وكذلك في العلاج والتحصين ، ما يتبع في اللبلاب السام .



أوراق البلوط السام الشرقي (إلى اليسار) ، وتشبه أوراق البلوط السام . وأوراق البلوط السام الغربي (إلى اليمين) ، وهي غير منتظمة ومجمدة .

Hearing aid سماعة الصمم

أداة مهيئة لإعانة ضعف السمع على السماع بتقويتها الأصوات . وثمة صنفان من السماعات الإلكترونية : أحدهما يعمل على أساس التوصيل الهوائي ، ويلبس في قناة الأذن ، والآخر على أساس التوصيل العظمي ، ويلبس خلف الأذن فوق العظم الخشائي .

وكثيراً ما يتوانى أولئك الذين يعانون من ضعف السمع في الحصول على تلك الأداة السمعية بدافع الخجل أو الاستعياء من حالتهم . وهذا موقف يؤسف له ، فإن معظم أنواع الصمم يمكن التخفيف منه إلى حد عظيم باستخدام تلك الأداة ، وكثير من ذوي الشخصيات البارزة لا يجعلون من أن يلبسوا تلك الأداة في حياتهم العامة . وقد أخذ الناس ينظرون إلى هذه الأداة نظرتهم المألوفة إلى النظارات . وقد صارت السماعات المصرية خلواً تماماً من كل غشاضة ، إذ من الممكن الحصول عليها مركبة في النظارات بل حتى في أقراط السيدات . فإذا ما نصح الطبيب باستعمال سماعة فليس ثمة ما يبرر الإحجام عن ذلك .

وأولئك الذين يعانون ما يسمى بالصمم التوصيلي يسعهم غالباً أن يستعملوا أى صنف كان من النوع الأفضل من السماعات ، وسوف يروى لهم ذلك . والذين يعانون تصلب الأذن الداخلية يحتاجون على الأرجح إلى أداء سمعية من النوع التوصيلي العظمي والمصابون بصمم



فروع الساق السام وأوراقه المزدوجة ، وشجيراتة قصيرة . ولكنها قد تعول

النباتات ، كما يجب غسل الملابس الملوثة بالسم قبل ارتدائها مرة ثانية . ويستحسن اجتناب هذه النباتات مهما تكن لديك مناعة من التأثير بها .

ويجب اقتلاع اللبلاب السام عند كشفه في الحدائق . وهناك مواد خاصة للتخلص من هذه النباتات الضارة تطلّى بها سيقان الأشجار أو تذر عليها وقت الحريف أو في أوائل الربيع . ويجب ألا تحرق هذه النباتات لخطورة دخانها عند امتشاقه . ويمكن اقتلاع الجذور باليد بعد لبس القفاز .



رسم يبين التركيب الميكانيكي لسماعة مدمجة تطابق الأذن بلا قفول . ومن المهم قبل شراء السماعة أن يستشار إخصائى الأذن ليعرف أفضل نوع منها يلائم الحاجة (الشخصية) .

الميسور لطبيب الأسرة أن يرشد المريض إلى أخذ إخصائى الأذن للوثوق بهم .
والذين يكونون في أول عهدهم بلبس السماعة يازمهم تدريب خاص على استعمالها بالوجه الصائب . فالسماعة تلتقط جميع الأصوات التى تحدث في محيطها ثم تقويها ، وفى غالب الأحيان يكون الشخص الذى تناقص سمعه تدريجاً قد فقد القدرة على تجاهل الأصوات التى تكون بمثابة الأرضية الخلفية للصورة .

ومن ثم فإنه حين يلبس السماعة للمرة الأولى يحس بأن أذنيه تصكهما أصوات السيارات العابرة ، وصفقات الأبواب ، وأجراس التليفون ، ولذا كان من اللازم تدريب المريض على كيفية تمكنه من تصفية تلك الأصوات والتركيز على

العصب ، وهو الذى يترتب على إصابة تلحق العصب السمعى ، وكذلك المصابون بالصمم المختلط ، قد يصادفون مشقة أكبر في اختيار سماعة تلائمهم ، وقد يحصلون منها على نتائج أقل إرضاء .

ومن المهم جداً أن تلتزم مشورة إخصائى الأذن قبل الإقدام على شراء سماعة . فتمتع صناعات جديدة لعلاج الصمم يجرى تطورها بصفة مستمرة ، ومن الممكن أن تكون الحالة الخاصة التى يعانها شخص بعينه ملائمة للتصحيح بواسطة الجراحة . كما أن إخصائى الأذن يمكن أيضاً أن يشير بما هو أكثر ملائمة من صنوف السماعات لنوع الصمم الذى يعاناه المريض وكذلك بأى الأذنين تلبس السماعة ، ومن

التي ينفذ خلالها الهواء كما يتعادل الضغطان الواقعان على وجهي طبلة الأذن .

ووظيفة الأذن الخارجية هي أن تستجمع موجات الصوت وتوجهها صوب قناة الأذن . وهذه القناة تقضي إلى طبلة الأذن التي تتكون من غشاء رقيق .

وفي الأذن الوسطى ثلاثة عظام دقيقة ، هي : المطرقة ، والسندان ، والركاب ، التي تسمى مجتمعة بالمعظمات . والمطرقة تتواصل بطبلة الأذن ، كما أن الركاب يتواصل بالقوقعة التي تقع في الأذن الداخلية .

والقوقعة ، التي سميت كذلك لمشايتها شكلاً لسمائها ، هي أنبوبة ملفوفة لفتين ونصف اللفة ، وتمتلئ أحنائها من الداخل بسائل كما تعترض هذه الأحناء أغشية تقسمها ، وفي غور القوقعة يقع ما يسمى بـ « كورتى » ، الذي يحتوى على منتهيات أعصاب السمع التي تحول الصوت إلى دفعات عصبية ينقلها العصب السمعي إلى الدماغ .

كيف يعمل الأذن

إن موجات الصوت حينما تصك طبلة الأذن تلتقي تذبذبها . ومعظم موجات الصوت يمكن أن يقال بتعبير بسيط إنها تطنش أو تذهب هدرأ ، وما تخلفه وراءها قد لا يبدو تذبذبة طفيفة جداً في الطبلة .

ولكي تحسن الأذن تأدية وظيفتها ينبغي أن يكون في مقدورها أن تسجل أخف ما يمكن

ما هو ضروري منها ، كما يحصل بذلك على نتائج حسنة من استعمال السباعة ، ولإحراز أفضل النتائج في هذا الباب يجب أن يقتد ذلك التدريب بدروس في قراءة حركات الشفاة .

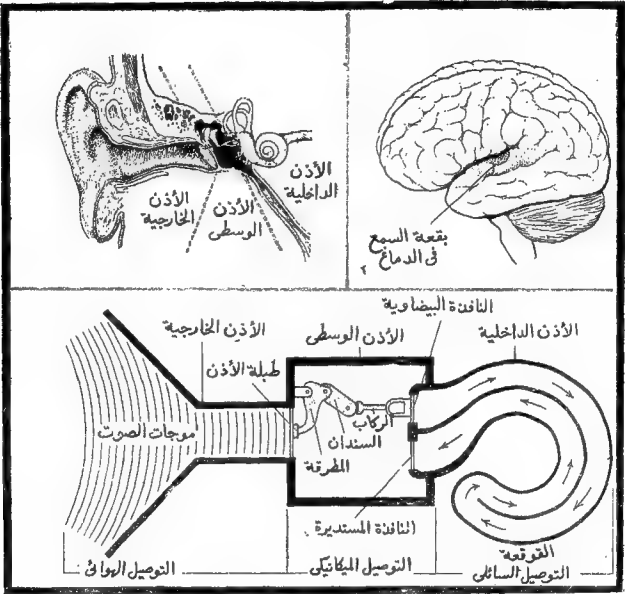
وفي كثير من المدن مراكز أو مستوصفات للسمعيات تتكفل بإعطاء مثل هذه الدراسات في استخدام الساعات وقراءة الشفاة ، كما تتكفل مثل هذه المستوصفات غالباً بإسداء للمعونة في اختيار الساعات أيضاً . وبعض هذه المستوصفات يحتفظ بموعات وسبعة من أدوات السمع بحيث يتسنى للمريض أن يختار ما يلائمه منها بمعاونة خبير مختص ، وبنجوة من جو للتاجر التي ترزح تحت ضغط من زحمة العمل ، وللوقوف على معلومات أوفى عن أنواع الصمم ، انظر للمقال المتدرج تحت هذا العنوان .

Hearing

سمع

حاسة تتأدى وظيفتها بتحويل موجات الصوت إلى مؤثرات عصبية يمرى تفسيرها بعدئذ بواسطة الدماغ . وعضو السمع هو الأذن وهي تنقسم إلى ثلاثة أجزاء : الأذن الخارجية ، والأذن الوسطى ، والأذن الداخلية .

وكل من هذه الأجزاء يؤدي دوراً خاصاً في وظيفة السمع . وتتواصل الأذن الوسطى بالجزء الحلقي من الأنف بواسطة قناة أوستاخ



بينما ينقل الصوت من الأذن الخارجية إلى الأذن الداخلية بطراً على موجات الصوت تحول ذو شأن كبير. فإن طبلة الأذن ، والعظمتان والقوقعة تؤدي عمل ميكانيكي بنية تركيز موجات الصوت بحيث يقس التقاطها بواسطة منتهيات الأعصاب التي تقع في الأذن الداخلية حيث تنقل منها إلى الدماغ

ومهمة الأذن الأساسية ، وهي السمع ، تتكفل بها سلسلة أذنية نافذة تتألف من الأغشية والعظمتان والقوقعة ، التي تؤدي عمل محمول ميكانيكي يبدل موجات الصوت الوسيعة المبداء التي تصك الطبلة إلى ذبذبات أصغر وأكثر تركيزاً .

من الصوت ، وعلى الطرف الآخر من النقيض ينبغي أن تكون الأذن قادرة على أن تحتل صكة صوت عنيف من قبيل قصف الرعد .

ومهمة وقاية طبلة الأذن تضطلع بها عضلتان دقيقتان من وكدهما أن يطففا الذبذبات التي تحدث في طبلة الأذن وفي العظمتان.

الصدد ، الأولى ، وهى نظرية « هلمهولتز » تشير إلى أن عضو « كورتى » أشبه ما يكون بالبيان (البيانو) أو العود (هارب) ، إذ يتألف من خيوط طوال على أحد جانبيه ، وأخرى قصار على جانبه الآخر . وربما كانت هذه الخيوط تتذبذب بطريقة التأثير التجاوبى ، كل منها استجابة لنغمة معينة ، مثلما تتذبذب أوتار البيان أو العزاف إذا ما عزف على آلة موسيقية أخرى على مقربة منها . أما النظرية الثانية ، التى تسمى بنظرية « التليفون » فهى تذهب إلى أن ذبذبات النغمات المختلفة تنقل إلى الدماغ بواسطة دفعات عصبية عائتها فى عدد الذبذبات . وقد سميت هذه النظرية باسمها هذا لأنها تقوم على البسداً نفسه الذى يلغى عليه عمل التليفون .

وثمة اعتراضات فنية على هاتين النظريتين كلتاهما . ومن الممكن أن يكون عمل عضو « كورتى » مبنياً على المبدأين مجتمعين ، فمثلاً يكون مشابهاً لعمل التليفون فيما يتعلق بالنغمات المنخفضة ، ولنظرية هلمهولتز فيما يتعلق بالنغمات العالية ، مع تراكب النظامين فى النطاق الأوسط حيث تكون الأذن أشد حساسية .

وأيأ كان نوع النظام الذى يقوم عليه عمل الأذن ، فإنها عضو رحيب الباع إلى حد مستغرب . ذلك أنه قد ير على أن يميز ما يربو على ألف وخمسمائة نغمة موسيقية مستقلة ، كما يستطيع أن يميز آلاف الأصوات اللبائية ، ويسمع بوضوح

وتؤدى العظيما عمل عدة روافع متتابعة ، تتولى كل عظمة منها بدورها تقوية التحركات الدقيقة التى تأتيا الطلبة ثم تجيزها إلى العظيمة التى تلتها ، حتى إذا ما انتهى بها المطاف إلى عظمة الركاب ، وطفقت هذه العظيمة تطرق نافذة القوقعة ، كان ضغط تلك الطريقة قد بلغ من مضاعفة قوته ما يعادل قوة الذبذبة الأصلية اثنتين وعشرين مرة . ثم يجي دور الغشاء الرقيق الذى يكسو تلك النافذة البيضاوية الشكل فى أخذ فى التذبذب دافعاً السائل الذى تحوى عليه القوقعة إلى الحركة على امتداد مجراها الحارونى . ثم تعمل القناة المخنقة التى تتألف منها القوقعة على مضاعفة ذلك الضغط إلى حد أبعد مدى ، إلى أن تتأدى الذبذبات الأصلية إلى منتهيات الأعصاب فى شكل حركات متناوحة (من جنب إلى جنب) قوية تحركك بالخللا الحساسة الشبيهة بالشعر التى يتألف منها عضو « كورتى » . ومن ثم تتحول هذه الذبذبات إلى دفعات تسرى خلال العصب السمعى إلى الدماغ . أما موجات الضغط التى حدثت فى القوقعة فإنها تطلق من طريق نافذة أخرى مكسوة بغشاء ، تسمى النافذة المستديرة تقع فى النهاية الأخرى للقوقعة .

ولا يعلم بعد على جهة اليقين كيف يتأنى لعضو « كورتى » أن يحول الذبذبات إلى دفعات عصبية . وثمة نظريتان أساسيتان بهذا

تلك العلة ، قد حققت أمنية الكثيرين ممن كان الطب عاجزاً عن إسداء العونة إليهم فيامضى .

وبعض الأمراض، مثل السفلس (الزهرى) قد يصيب عصب الأذن الداخلية . وإذا حاق بالسمع عطب من هذا النوع استعصى تصحيحه . ومن الاضطرابات الأخرى التي تعترى الأذن الداخلية : رنين الأذن ، ومرض « مانير » .

ورنين الأذن قد يكون عرضاً لاضطراب واقع في موضع آخر من الأذن غير الأذن الداخلية ، أو ناشئاً من تناول جرعة زائدة من أدوية معينة مثل الكينا . وقد يتسبب رنين الأذن من ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .

ومرض « مانير » هو اضطراب يعترى الأذن الداخلية . وتتضمن أعراضه الدوار، والغثيان ، ورنين الأذن ، وتناقص السمع تناقصاً مطرداً . وهذه الأعراض قد تذهب وتجيء . وسبب هذا المرض ما يزال غامضاً ، غير أنه قد استحدثت له علاجات متنوعة أسدت كثيراً من العون لعم غير من المرضى .

وثة اضطرابات أخرى يعنى بها السمع ، وهى تشمل بعض الاضطرابات الحلقية ، ووسائل العون للمتاحة للذين يعانونها قد تناولها تفصيلاً المقال للمنون : (مسم)

أصواتاً يراوح نطاقها ما بين أخت الحمسات مسمماً وجلجلة آلات مصنع ، أو مدافع بارجة تهدر طلقاتها .

أين يمكن أن يحدث الخلل

ينبغي لذبذبات الصوت أن ترحل خلال مسلك متعقد قبل أن يصل ماتحملة من إفادات إلى الدماغ . فإذا ما تعرقل مسيرها في نقطة ما على امتداد مسارها نجم عن ذلك بعض النقص في السمع ، وتبساً لطبيعة هذه العرقلة ، قد يكون النقص جزئياً أو كلياً ، ومؤقتاً أو دائماً .

ففي الأذن الخارجية ، قد تفسد قناة الأذن بصمغ غريب أو بركة من الصملاخ (شمع الأذن) . وهذه الحالات ، مضافاً إليها بضع حالات أخرى سنأتى على ذكرها فيما بعد ، قد تناولها بالبحث المقال للمنون : (وجع الاذن) . وكل فقدان للسمع ينشأ من مثل تلك الانسدادات يسكون في العادة طفيفاً وينجلى حالاً يحاط الانسداد .

وفي الأذن الوسطى ، قد تسبب إصابتها بعدوى امتلاءها بسائل يعوق جزئياً مرور ذبذبات الصوت . وعظيات الأذن قد يعترىها ما يسمى بتصلب الأذن الداخلية الذى يسبب تثبيتها أكثر مما ينبغي فتقل بذلك قدرتها على التذبذب . ومع أن تصلب الأذن الداخلية سبب هام من أسباب فقدان السمع فإن الصفات الجراحية الحديثة ، بما تسنى لها من تصحيح

والمواد المخدرة في أثناء العمليات الجراحية ،
والكحوليات .

وتتمتع توكسينات الدم الأكسيجين من
الوصول إلى المخ والأنسجة . ومنها أول
أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون
وسيانور الهدروجين ، والغازات المستعملة في
كيميائيات الحرب . وبعض توكسينات الدم
تتلف خلاياه وصفائحته .

والسوموم تبتلع أو تستنشق أو تحقن أو
تتمص خلال الجلد .

المواد السامة

هناك آلاف من المواد المفيدة أو غير الضارة
تسمم الجسم إذا ما أخذت بكميات كبيرة أو
لمدة طويلة . ومن تلك المواد الجرعات الكبيرة
من بعض الأدوية فقد تكون مميتة . وقد يتغير
التركيب الكيميائي لبعض الأدوية القديمة
فتصير سامة ، ولهذا يجب تجنب استعمال كل
دواء قديم مهما يكن نوعه .

وتسبب الأدوية مخوفات حالات التسمم
بين الأطفال قبل سن الخامسة ، وبخاصة
الأسبيرين ونوعه المحلى بالسكر . ومن الأدوية
الخطرة ساليسيلات الميثيل .

وتلوث البكتريا الطعام الفاسد ، كما أن
بعض الأسماك الصدفية والفطر سام .

(انظر : تسمم الطعام ، وحفظ الطعام)

وبعض الأشجار سام ، كـ بعض أنواع البلاب

سوموم وتسمم Poisons & Poisoning

يتسمم عدد كبير من الناس كل يوم .
ويحدث ذلك عرضاً لوجود كثير من المواد السمية
للتسمم في البيوت والمصانع . وقد يحدث التسمم
من الدواء نتيجة الخطأ أو زيادة الجرعة
أو تناول الأطفال له بدلاً من الحلوى . وأغلب
فرائس التسمم من الأطفال .

أنواع السوموم

السوموم مادة تؤذي أو تميّت الجسم الحى .
وهناك آلاف من المواد السامة تصنف بطرائق
مختلفة ، فقد تصنف تبعاً لتركيبها الكيميائي
أو لحواصها الطبيعية أو لأثرها في الجسم .
وتبعاً لتصنيف الأخير ، هناك السوموم الكاوية
والمهيجة وتوكسينات الأعصاب وتوكسينات
الدم .

والسوموم الكاوية تتلف الأنسجة مباشرة .
فمنها الأحماض المعدنية كحمض النتريك
والهدروكلوريك والكبريتيك ، ومنها القلويات
الكاوية كالنشادر وهيدروكسيد الصوديوم
وكربونات الصوديوم وهيدروكلوريد الصوديوم
وحمض الكربوليك (الفينول) .

والسوموم المهيجة تلهب الأغشية المخاطية
مباشرة ، كالزرنينج وكبريتات النحاس وأملاح
الرواص والزئبق والفوسفور وغيرها .

وتؤثر توكسينات الأعصاب في العمليات
الحلوية الأساسية ، كالمخدرات من أمثال الأفيون
والهيروين والكوكايين والبلادوناو الباربيتوريت ،

من ملح الطعام . سم يشرب المصاب كوباً أو كوبين من اللبن بعد انقطاع القيء .

وبجمل القيء لمعرفة نوع السم الذى ابتلعه المصاب ، ويعطى مضاد ذلك السم عند معرفته ، وإلا أعطى للمضاد العام للسموم ، وهو مكون من الشاى القوى (جزء واحد) ، لبن المانيزيا (جزء واحد) وفتات الخبز المحمص (جزءان) .

ويتجنب إحداث القيء فى الأحوال الآتية:

١ - إذا ابتلع المصاب سمّاً كاوياً كالخض أو القلوى .

٢ - إذا ابتلع المصاب مادة بتولية .

٣ - إذا ابتلع اليود أو الإستركنين .

٤ - إذا حدثت تشنجات أو غيبوبة أو إغماء .

وفى التسمم بالأحماض القوية يعطى المصاب اللبن بكيات كبيرة أو ملعقة كبيرة من لبن المانيزيا فى كوب من الماء . وفى التسمم بالقلويات يعطى اللبن أو الماء أو عصير الليمونة . ويجب تحاشي دخول المواد البتولية إلى الرئتين ، ومحاولة إبقائها فى المعدة . ولا داعى لإحداث القيء فى حالات التسمم بالاستركنين ، بل يترك الأمر للطبيب ، وكذلك فى حالات التسمم بالحليب المنومة أو الأفيون .

السموم المشتقة

يسعف المتسممون بغازات أول أكسيد الكربون وسيانور الهيدروجين والميثين

والبوط والسماق ، وكذلك فإن بعض أجزاء النباتات الأخرى سام، كأوراق الراوند ، مع أن سيقانه الحمر للذينة الطعم وغير ضارة .

وقد يحدث التسمم بالنهش أو اللسع أو اللدغ من أمثال الأفاعى والمقارب والعناكب السود لحقنها السم فى فرائسها .

أمراض التسمم

تختلف أعراض التسمم باختلاف السم وبطول الوقت الذى يمضى على تناوله : ومع ذلك فالعلامات الآتية تدل عليه (١) رائحة فى النفس كرائحة السكحول (٢) تغير لون الشفتين والسم (٣) بقايا مما أكل من أوراق أو ثمار توتية (٤) حرقة بالفم والحلق (٥) غثيان وقيء (٦) تشنجات (٧) خيل بالقوى العقلية واضطراب فى النظر (٨) إغماء أو نوم عميق (٩) مرض مفاجئ وزجاجة دواء أو سم منزوعة الغطاء (مفتوحة) بجوار المصاب .

الاسعاف

يجب الإسراع فى علاج المصاب بالتسمم بإسعافه وإرساله من يستدعى له الطبيب ، فكل دقيقة تمضى إنما تسمح للسم بالسريان فى جسمه .

السموم المنطلقة :

خير إسعاف للمصاب تخفيف السم فى المعدة بجعل المصاب يشرب قدحاً كبيراً من الماء ، ثم تفرغ المعدة بإحداث القيء بوضع إصبع فى حلقه ، أو بإعطائه كوب ماء دافئ تذاب فيه ملعقتان

كالقاذورات والملاط والأحجار ، ولذا يجب ملاحظة هؤلاء الأطفال ومنعهم من تناولها .

وعليك باتباع الإرشادات التالية للوقاية من التسمم :

١ — ضع الأدوية والمواد السامة في خزانة مغلقة .

٢ — ضع السموم في علب عليها بطاقات بأسمائها .

٣ — لا تستعمل زجاجات الكيماويات لحفظ الأطعمة .

٤ — لا تضع السموم مع الأطعمة في مكان واحد أو على رف واحد .

٥ — لا تضع الأدوية المتروكة في متناول الأطفال .

٦ — اقرأ اسم المادة الكيميائية قبل استعمالها .

٧ — لا تأخذ أو تعط دواء في الظلام .

٨ — لا تعط الطفل دواء على أنه حلى .

٩ — ذق دواء الطفل قبل أن تعطيه إياه .

Tooth

من

الأسنان تراكيب صلبة متكلسة مثبتة بإحكام في أسناخ الفكين العلوى والسفلى ، وظيفتها الأساسية مضغ الطعام في قطع صغيرة وخلطه بلعاب الفم . ويبدأ الهضم بهذه العملية .

بقلهم إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعى لهم إذا اضطرب التنفس . ويجب لف المصاب في أغطية غليظة لحفظ حرارة جسمه . ويوضع المصاب بتشنجات في حجرة خافتة الإضاءة بعيداً من الضوء .

(الظر : تسم أول أكسيد الكربون)

السموم الخارجية

يفصل الجلد بالماء مباشرة من صنبور أو مشن (دوش) بعد نزع الملابس الملوثة . وتفصل العينان كذلك إذا أصابهما السم .

(الظر : حرق)

الوقاية من التسمم

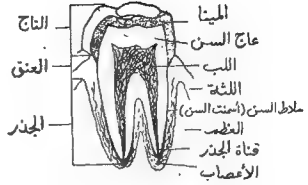
لا شك أن الوقاية من التسمم خير من علاجه ، ولذلك يجب حفظ المواد السامة بعيداً من متناول الأطفال ، وكذلك الأسيرين والفيثامينات والمليينات ومضادات الهستامين وجميع الأدوية الأخرى ، ومواد الحلاقة والتجميل وتصفيف الشعر وطلاء الأطفال ، والمواد المستعملة في نزع الشعر وإزالة الروائح السكرية ومنع العرق ، وكذلك الصابون والظهيرات والنشادر والشمع ومواد التنظيف والبيدات الحشرية ومواد الطلاء والمذيبات كالبنزين والترينتين والأكسدة والجلاسولين والكيروسين وما إليها .

وقد يأكل الأطفال قطع طلاء المنازل فيتسبب من ذلك التسمم بالرصاص . ولدى بعض الأطفال اشتهاى للمواد التي لا تؤكل ،

لهذا الغشاء في الأسمت وكذلك في جدار سنخ السن . ولا يساعد الغشاء في تثبيت السن مكانها بحسب بل يخفف أيضاً من ضغط القضم والمضغ .

وعدد الأسنان في الطفولة (الأسنان البدلة أو أسنان اللبن) عشرون ، وتحمل محلها الأسنان الدائمة وهي اثنتان وثلاثون ، نصفها في الفك العلوي ونصفها الآخر في الفك السفلي .

وللأسنان أشكال مختلفة تبعاً لاختلاف وظائفها . فالقواطع في مقدمة الفم على شكل مخروط ذي حافة حادة مفرطحة ، ووظيفتها قطع الطعام ، وعددها ثمان في البدلة والدائمة أربع منها في كل فك والأنياب في زوايا الفم على شكل المخروط البسيط ، ووظيفتها تمزيق الطعام وتنسيجه ، وعددها أربع دائمة اثنتان في كل فك ويطلق على نابي الفك العلوي أحياناً سنّاً العين . والضواحك (ذوات التصلين) مجاورة للأنياب وتتكون الواحدة من مخروطين أو شرافتين مندغمتين معاً ، ووظيفتها قطع الطعام وسحقه وطحنه . وبالأسنان الدائمة ثمانى ضواحك . والأضراس في خلف الفم ، ولكل منها من ٣ - ٥ شرافات ووظيفتها سحق الطعام وطحنه ، وعددها في الأسنان الدائمة اثنا عشر ضرساً ، ثلاثة منها في كل من جهتي الفك العلوي والسفلي . والضرس الأخير في كل مجموعة هو الآخر في الظهور ويسمى عادة « ضرس العقل » .



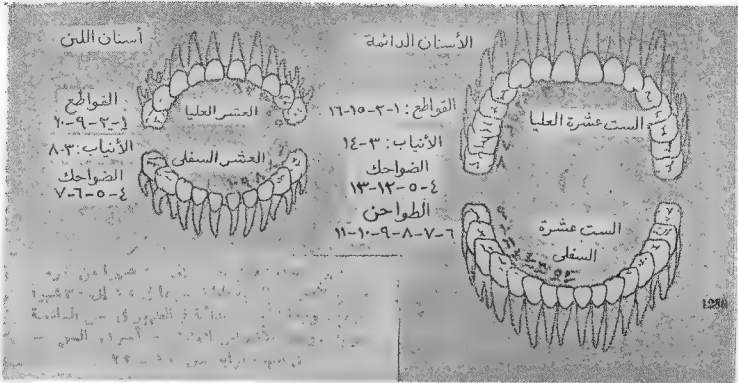
ينيان السن . الجزء الخارج من اللثة هو التاج وله كساء خشن من المينا ، ويحيط العاج بمكان اللب وقناة الجذر .

وبالإضافة إلى مساعدة الهضم فإن للأسنان دوراً مهماً في الكلام ، فهي تساعد في تشكيل الأصوات وتكوين الكلمات ، كما تضيف الأسنان النظيفة الأخاذة كثيراً إلى مظهر الإنسان .

التهنيد

يسمى الجزء الذي يظهر من السن فوق اللثة بالتاج والجزء السفلي بالجذر . والتاج مغطى بالمينا وهي أصلب مادة بجسم الإنسان . ويتركب سطح الجذر من مادة كالعظم تسمى بالأسمنت . وتوجد مادة عاج السن تحت المينا والأسمنت ، وهو المكون الرئيسي للسن . أما اللب - وهو نسيج رخو حساس به أعصاب وأوعية دموية ولفاوية - فيوجد داخل العاج في فراغ بمركز السن . والأسمنت والعاج واللّب جميعها متطورة من النسيج الضام .

ويغطي جذر السن ويثبت في سنخه بعظم الفك غشاء ليفي يسمى الغشاء المحيطي للسن . وتتدغم الألياف الكثيرة اللينة



ظهور أسنان اللبن عادة عندما يبلغ الطفل سنتين أو سنتين ونصف سنة .

وفي سن السادسة تقريباً تظهر أول الأضراس الدائمة خلف الضرس الثاني من الأسنان للبدلة . وهذه الأضراس التي تظهر في سن السادسة - وعددها أربعة - ليست بديلة لأسنان سابقة . وعملها حيوى في المضغ . وعندما تسقط أسنان اللبن وتأتى أسنان البلوغ . ويساعدونها في تشكيل الجزء السفلى من الوجه وفي تحديد مواضع الأسنان الأخرى .

ويبدأ سقوط الأسنان المبدلة في الوقت الذى تظهر فيه الأضراس الأولى تقريباً . ولا تنس أن الأسنان الدائمة تتكون في داخل

نمو الاسنان وظهورها

وتبدأ الأسنان المبدلة والدائمة معاً في النمو قبل الولادة ، ولهذا فإنه من الأهمية بمكان أن تتناول الحوامل طعاماً يمدن بالكالسيوم والفسفور والفيتامينات الضرورية لصحة الأسنان .

ويبدأ تكون أسنان اللبن في الأسبوع السادس من حياة الجنين ، ويبدأ التكلس حوالى الأسبوع السادس عشر . وأول الأسنان في الظهور القواطع المركزية السفلى ثم العليا . وتتم بها القواطع الجانبية حوالى الشهر الثامن إلى العاشر ، ثم الضروس الأولى في الشهر ١٢ - ١٦ والضواحك بين ١٦ - ١٨ شهراً والضروس الثانية في ٢٠ - ٣٠ شهراً . ويتم

وتختلف أوقات ظهور الأسنان في الأشخاص ، ولا داعى للانعاج إذا كان الاختلاف طفيفاً ، أما إذا كان بيناً فلا بد من استشارة طبيب الأسنان . وقد تعجز إحدى الأسنان عن الخروج من اللثة أو يظهر جزء منها رغم تكونها التام ، وتسمى بالسن الناشبة ، وأكثر ما يحدث ذلك في ضرس العقل ، وفي هذه الحالة قد يكون خلعها ضرورياً .

ويسمى الشذوذ في وضع الأسنان أو في استقامتها أو استقامة الفكين « سوء انطباق الفكين » . وتسببه عوامل عدة وقد يكون هذا الشذوذ كثيب المنظر حتى لقد يسمى أحياناً « أسنان التيس » وفيه يبرز الفك العلوى بصورة واضحة . وقد يكون خطراً تصعب معه عملية المضغ ومن ثم عملية الهضم . وقد أفرد لذلك فرع من علوم طب الأسنان (تقويم الأسنان) يتناول إصلاح هذه الحالات والوقاية منها .

رعاية الأسنان

للأسنان علاقة وطيدة بالصحة الجيدة نفسياً وبدنياً . وقد تكون الأسنان الثالثة واللثة المريضة نقطة الابتداء لغيرها من أمراض الجسم الأخرى ، لذلك كانت لرعاية الأسنان أهمية كبيرة لكي تظل خالية من التلف قدر المستطاع .

وأسنان الطفولة وإن كانت تستبدل دائماً فإن من الواجب عدم إهمالها . والأطفال الذين

الفك قبل ظهور الأسنان للبدلة . وبدا القواطع والضواحك في التمسك في الأشهر الستة الأولى من العمر ، ويتم تكمس الأسنان الأخرى بعد ذلك بقليل . وعندما تكمس أسنان البلوغ تختفي جذور أسنان الطفولة أو تمتص تدريجياً ، وتزول تماماً في الوقت الذى تكون فيه الأسنان الدائمة مستعدة للظهور . وقد لا تمتص جذر إحدى أسنان الطفولة فتظهر السن الدائمة في غير مكانها الصحيح . وإذا فمن الضروري إذا لم يتم الامتصاص أن تزال سن الطفولة وجذرها .

والقواطع المركزية أول ما يستقط من الأسنان . ويحدث ذلك عادة في سن السادسة إلى الثامنة تقريباً . ثم تظهر القواطع الدائمة بعد ذلك بقليل . وتستقط القواطع الجانبية وتستبدل بين السابعة إلى التاسعة والأنياب بين ٩ - ١٢ سنة . وتظهر الضواحك الأوالى بين ١٠ - ١٢ سنة تقريباً ، والأضراس الثوانى بين ١١ - ١٣ سنة ، والأضراس الثوالث (ضرس العقل) بين ١٧ - ٢٢ سنة ، وكثيراً ما لا تتمكن هذه الأضراس الثوالث من الظهور .

وقد يحدث أحياناً قصور جزئى أو كلى في ظهور الأسنان الأوالى أو الدائمات ويسمى ذلك (قصور التسنين) . ويكون وراثياً في بعض الحالات أو ذا علاقة باضطرابات الغدد الصم في حالات أخرى .

الطبيب لمنع تلف الأسنان وتقويم العوج منها قبل استفحال هذا الاعوجاج .

تسوس الأسنان والوقاية منه :

تسوس الأسنان . هو أكثر الأمراض انتشاراً بالولايات المتحدة ، فحوالي ٩٧٪ من الأمريكيين أسنانهم مسوسة أو محشوة أو فقدت بسبب التسوس . ويبدأ التسوس في اللينا خارج السن حيث تلتصق البكتريا والطعام فتتكون عليها لوحة ، ثم يتكون حمض اللبتيك بتأثير البكتريا في المواد النشوية والسكرية . ويعتقد المختصون أن هذا الحمض يذيب اللينا . ثم يسبب خدش ما في اللينا امتداد التلف إلى عاج السن ثم إلى اللب ، وهناك تتأثر الأعصاب ويحدث ألم السن . ويسمى الثقب بالسن الناتج من التسوس جوفة أو فجوة ، ولا بد من إزالة التسوس بواسطة طبيب الأسنان ثم ملء الفجوة .

تنظيف الأسنان بالفرجون (الفرشة) :

النظافة أمضى سلاح لمنع تسوس الأسنان . فمن الضروري إزالة البكتريا وبقايا الطعام قبل اختراق اللينا ، وهذا يعني التنظيف الدقيق المنتظم بالفرشة يوميا . والأفضل أن يكون بعد الأكل مباشرة ، فإن تعذر ذلك اكتفى بمضمضة الفم ليتخلل الماء ما بين الأسنان وما حولها بقوة إلى الأمام وإلى الخلف . ولا بد بعد تنظيف الأسنان من إزالة بقايا الطعام التي تكن بينها ، باستعمال الأعواد أو الأشرطة

يفقدون أسنانهم قبل الأوان أو تلف أسنانهم لدرجة كبيرة لا يقدرّون على تناول ألوان الطعام التي يحتاجون إليها في هذه السن المبكرة . وقد تؤدي الأسنان التالفة في الطفولة إلى زيادة تلفها في اليموع أو إلى مرض اللثة ، كما يؤدي فقد أسنان الطفولة قبل الأوان إلى سوء انطباق الفكين .

وعندما يبلغ الطفل الثانية من عمره أو على الأكثر عندما يتم ظهور أسنانه الأولى ، فلا بد من تعليمه تنظيف أسنانه بفرشة صغيرة ناعمة الشعر عليها معجون لذيق اللذائق . ومن الضروري ملاحظته وتشجيعه على ذلك حتى يستوى عوده . وقبل أن يكون الطفل قادراً على تنظيف أسنانه لا بد أن يشتمل غذاؤه على أطعمة كالخبز الحشن المصنوع من الحبوب الكاملة أو كالتفاح الطازج لتجاول بمحشوتها أسنانه وتحفظها نظيفة .

ولا بد من عرض الطفل على طبيب الأسنان بعد أن يتم ظهور أسنانه الأولى بقليل أي قبل سنته الثالثة ، ولا بد من التمهيد لهذه الزيارة وجعلها مناسبة سارة للطفل ، فعليها يتوقف سلوكه مع طبيب الأسنان طوال عمره . وعلى الطبيب في هذه الزيارة الأولى أن ينظف للطفل أسنانه وأن يعلمه كيف يعتنى بها . ولا بد بعد ذلك من أن يزور الطفل طبيبه مرة كل ستة أشهر أو أكثر من ذلك كما يوصى

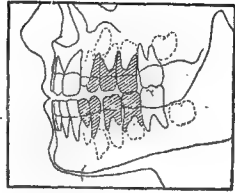
جيداً بالماء البارد بعد الاستعمال وتطليقهما لثيم جفافهما . وعند التعليق يجب ألا يلامسا فرشاة يستعملها شخص آخر، ويجب ألا تكون الفرشة مفرطة في الكبر وأن يكون سطح الشعر مستوياً وأن يكون مقبضها طويلاً بقدر كاف لاستعمالها في سهولة . ويستشار الطبيب عند الحاجة إلى فرشاة تدار كهربائياً .

وليست هناك فروق أساسية بين معاجين الأسنان أو مساحيقها . ولكن يجب مجافاة ما تحتوى منها على مطهرات أو سواجح قوية . وتخلوط من ميكروبات الصودا والملح مذاب . في قليل من الماء جودة مستحضرات الأسنان المصنعة .

ولماء الشرب الراقى تأثير غسولات الفم المصنعة في تنظيفها للفم ، ولكن طبيب الأسنان قد يصف غسولا معيّن للفم في بعض أمراض اللثة أو انسجة الفم .

أهمية الغذاء الصحيح

يلبغى لصيانة الأسنان أن يشمل الغذاء جميع العناصر الضرورية للتغذية الصحيحة . فإذا احتاج الغذاء إلى إضافة فيتامينات وصف ذلك الطبيب أو طبيب الأسنان . وتحتوى جميع الأغذية للتوازن على بعض النشويات والسكريات التي تعيش عليها البكتريا المسببة للتسوس . وهى أغذية ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها ، ولكن يمكننا الحد من تسوس الأسنان بالحد من تناول بعض أنواع

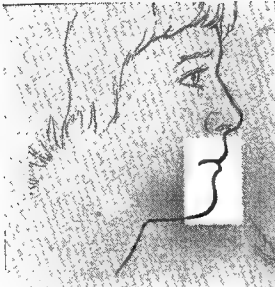


الأسنان في سن التاسعة والنصف تقريباً . ونرى أسنان اللبن مظلمة ، والأسنان الدائمة في خطوط كاملة ، وبعض الأسنان الدائمة التي على وشك الظهور في خطوط منقطه .

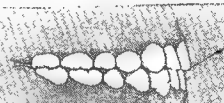
الخاصة أو بأطراف اللطاط المعلقة بنهاية فرشاة الأسنان .

ولا بد من تنظيف أسنان الفك العلوى في اتجاه إلى أسفل وأسنان الفك السفلى إلى أعلى ، أى أن يكون التنظيف إلى جهة الحافة القاضمة دائماً ، إذ إن دك الأسنان في اتجاه عرضى لا يزيل بقايا الطعام كما أنه يزيل المينا ويخرج اللثة . ولا بد من دك كل سطح من سطوح السن عشرات بالفرشة وأن توضع شعرات الفرشة على الأسنان في اتجاه اللثة على زاوية قدرها ٥٠° تقريباً وأن يكون الدك في ارتفاعه أو انخفاضه بدرجة تكفى لتدليك اللثة . أما الحافة القاطعة للأسنان فيجب تنظيفها بوضع الفرشة ملاصقة لها ثم تحريكها إلى خلف وإلى أمام .

ويجب أن يحتفظ كل شخص بفرشتين جديتين لاستعمالهما بالتناوب . ويجب تنظيفهما



التنظيم المستقيم للأسنان ، وإذا لم تنهق الأسنان العليا والسفلى أى تقفل بإحكام ، تراكم الطعام خلفها ويهيج اللثة ، وتقوم الأسنان هو فرع من علم الأسنان يختص بنشخيص سوء انطباق الفكين وعلاجه



المادة الكيميائية إلى الماء . ويؤثر ذلك في مرحلة الطفولة والمرحلة بصفة خاصة . وتربية الأطفال على ماء مضاف إليه الفلوريد يكسبهم مقاومة تسوس الأسنان في دور اليفوع . ويستطيع إخصائيو الأسنان التي بالبلاد لاتباع فيها هذه الطريقة استنباط وسيلة أخرى لوقاية الأسنان بواسطة الفلوريد .

امراض الاسنان الأخرى

تتعرض الأسنان واللحم لمختلف الأمراض بالإضافة إلى التسوس . وتستعمل كلمة التهاب اللثة خطأ لوصف كثير من أمراض الغشاء المحيط بالسن أو الأنسجة الداعمة للأسنان . ويجب قصرها على الأطوار الأخيرة لهذه الأمراض حيث يتكون الصديد في داخل سنخ السن فيتلف النسيج الداعم وعظم السنخ .

وأهم أعراض التهاب اللثة الزحف والتورم ، وإذا أهمل علاجه تطور إلى مرض خطير حول السن . وقلع الأسنان من العوامل التي

السكر وبخاصة ما كان منها شديد الحلاوة . وكذلك ينبغي الإقلال من تناول الحلوى الجافة والطرية و«الشكولاته» والملك (البان) المحلى والأشربة الغازية الحلوة بالسكر وكذلك التلأج والفطائر والحشوات والكعك وما يستعمل من الحلوى عقب الأكل . ولا بد بعد تناول هذه الأطعمة من تنظيف الأسنان مباشرة لإزالة بقاياها لمنع التسوس .

وأكل الفواكه والخضراوات الطازجة بدلا من الحلوى ، وفيما يعمل به من لج بين الوجبات وكذلك في نهاية الأكل مفيد جداً في منع تسوس الأسنان لأنها - إلى جانب فائدتها الغذائية - تساعد في تنظيف الأسنان وإزالة بقايا الطعام عنها .

استعمال الفلوريدات

من الوسائل المهمة لمنع التسوس استعمال الفلوريدات ، وكثير من البلاد التي تشكو نقص الفلوريد في موارد مائها الطبيعي تضيف هذه

من الممكن أيضاً إعادة غرس الأسنان التي نزلت . فضلاً عن أن عمل طبيب الأسنان قد خلا تقريباً من كل مضايقة كانت تجعل زيارته غير مستحبة (انظر : طب الاسنان) .

وقد يسبب سوء الاستعمال أو الإهمال أو المرض فقد بعض الأسنان الدائمة أو كلها . وعلى الرغم من العناية التامة يفقد معظم الناس أسنانهم في السن المتقدمة ، ولا بد عند ذلك من استعمال الأسنان الصناعية ، فذلك ضروري لتمام مضغ الطعام وإحسان التكلم وحفظ النظر السوى للوجه ، وتصنع الطقوم الآن لاثمة عاملاً للقم وموفرة للراحة والجاذبية ممآ .

سن صناعية False Tooth

تصنع الأسنان الصناعية غالباً من الخرف أو من مادة اصطناعية (بلاستيك) وتستعمل للعلول محل الأسنان الطبيعية المقتلعة . وقد تبتنى بشكل مسننة (طقم أسنان) كاملة ، أو صفيحة قابلة للرفع ، لتحل محل جميع الأسنان في أحد الفكين أو كليهما ، أو بشكل مسننة جزئية لتحل محل بضع أسنان . وقد تركيب سن أو بضع أسنان صناعية فوق جسر مثبت في الأسنان الطبيعية ليكون بديلاً مؤقتاً أو دائماً للأسنان المقتلعة . والسن المتوجة هي تلك التي تكسى بتاج صناعي مركب فوق الجذر وذلك ليحل محل تاج طبيعي متآكل أو تالف .

تسبب التهاب اللثة وقد يؤدي إلى التهاب ماحول السن . والقلع ترسب قشري صلب من الأملاح المعدنية والكالسيوم ينزع إلى التجمع على الأسنان وتحت اللثة . ولا يمنع التنظيف العادى بالفرشة تكون القلع ، ولا بد من إزالته بواسطة طبيب الأسنان ، ولكن التنظيف المنتظم للأسنان وفحصها الدورى يمنع تراكمه بكميات كبيرة .

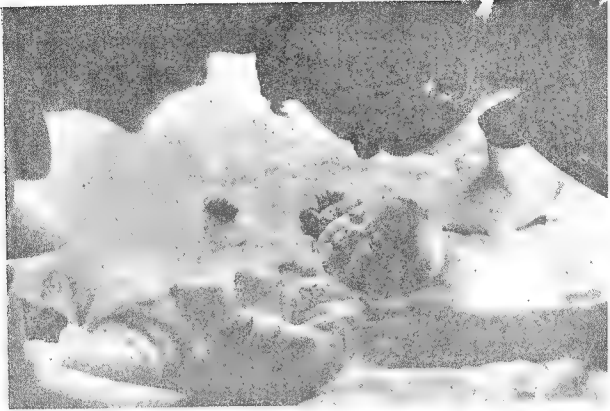
وفم الخندق عدوى مؤلة تسبب قروحاً باللثة ويياطن الخدين وبالخلق أحياناً ، وقد تلتف الأسنان إذا تركت دون علاج . والنفس السكرية عرض لأمراض متنوعة ، منها أمراض الفم ، وسببه أحياناً تحلل بقايا الطعام بين الأسنان .

الفحوص الدورية وطب الاسنان

يفقد الأشخاص الذين يعنون بأسنانهم بانتظام عدداً منها أقل ممن يهملون القيام بهذا الواجب . ويتوقف عدد الفحوص اللازمة على حالة أسنان الشخص ، ولإخصائى الأسنان تحديد ذلك ، وتكفى مرة في العام إذا كانت الأسنان في حالة جيدة .

ويشمل الفحص عادة تنظيف الأسنان بواسطة الطبيب ، وكذلك فحص الأسنان واللثة لمعرفة ما بها والقيام على علاجها .

ولقد أصبحت المعدات والوسائل في طب الأسنان موفورة بدرجة يمكن بها إتخاذ الأسنان التي كان من المحتم فقدتها قبل ذلك . وأصبح



شهرًا يكون قد استكمل ظهور أسنانه اللبنية كلها . والعمر الذى تظهر فيه الأسنان لا يدل على حالة الطفل من حيث نموه العام أو تطوره، وللوقوف على مزيد من المعلومات عن نمو أسنان الرضيع . (الطرمق : تسنين)

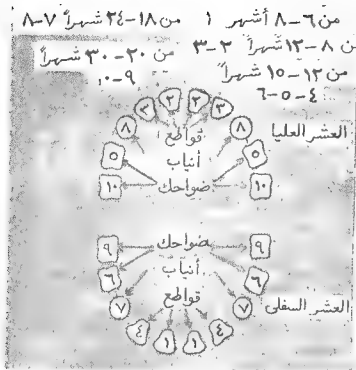
وإن فكي الرضيع لا يتسعان لاحتواء نوع الأسنان التى سيحتاج إليها فى حياته فيما بعد ، فإن أسنان الرضيع أصغر حجمًا وأقل عددًا من الأسنان الدائمة . وعندما يبلغ الطفل السادسة أو السابعة من عمره يبدأ تدريجيًا فى فقد أسنانه الابتدائية وتحل محلها الأسنان الدائمة التى يبلغ عددها السوى اثنتين وثلاثين سنًا .

Baby Tooth

سن اللبن

الأسنان الأولية أو الابتدائية ، أو أسنان اللبن ، وهى مجموعة الأسنان العشرين التى تكون فى لثة الوليد عند ولادته . وهى تسمى أيضًا بالأسنان « المؤمّدة » — أى المؤقتة أو المتبدلة — بمعنى أنها تسقط فى أثناء النمو الطبيعى وتحل محلها الأسنان الدائمة .

ويبدأ معظم الرضع فى الإثارة أى ظهور أسنانهم حين يبلغون من العمر ستة أشهر تقريبًا وإن كان بعضهم يبدأون قبل هذا الأجل أو بعده ببضعة أشهر . وقد يحدث أحيانًا أن يولد الطفل وقد ظهرت فعلاً سن أو أكثر من أسنانه فوق اللثة . وعندما يبلغ الرضيع من عمره ثلاثين



أسنان الطفل وترتيب ظهورها
 في مراحل عمره . وهي أصفر
 من الأسنان الدائمة التي تحل
 عليها فيما بعد ، وأقل منها عدداً

إذ للأسنان اللبنية — إلى جانب وظيفتها
 الرئيسة في مضغ الطعام — وظيفة أخرى
 هي تهيئة للسافات والمواضع الصحيحة للأسنان
 الدائمة . كما أن صحة تلك الأسنان ذات أثر
 هام في صحة اللثة وفي عافية الطفل العامة .

ومن صواب الرأي أن يبدأ بعرض الطفل
 على طبيب الأسنان حالما توافيه أسنانه الدائمة
 — فمن شأن ذلك أن يرويه على اعتياد
 زيارة طبيب الأسنان .

ولما كان من الأرجح وقتئذ ألا تكون
 ثمة ضرورة لإجراء علاج ما، فإن فائدة عهد
 الطفل برعاية طبيب الأسنان ستكون سارة .
 ومن اللبسور أن تستعين في اختيار طبيب
 أسنان لك بطبيب عائلتك ، أو بمدرسة طب

وأول الأسنان الدائمة ظهوراً هي الطواحن
 الأولى أو طواحن « السنة السادسة » التي
 تنمو خلف الأسنان الابتدائية . ويظهر واحد
 منها على كل من جانبي الفكين العلوي والسفلي،
 والطواحن الأخرى ومن بينها أضراس العقل
 تظهر فيما بعد على الفكين في مواقع تالية إلى
 الخلف، وعندما تبدأ الأسنان الدائمة في الظهور
 في مقدمة الفم تزيح مافوقها من أسنان لبنية
 إلى أعلى وتختفي جذور هذه الأسنان اللبنية
 تدريجياً . وبعد ذلك تبقى من تلك الأسنان
 تيجانها فقط ثم تسقط الأسنان في حينها .

ومع أن الطفل يفقد أسنانه اللبنية تلقائياً
 فإنه ينبغي ألا تهمل ، فإنها إذا ما نخرت
 ووجب أن تخلع قبل أوانها ، كان من المحتمل
 ألا تتخذ الأسنان الدائمة أمكنتها الصحيحة .

الأنسجة المحيطة بالطواحن الثواني. ويطلب أن يتراكم فئات الطعام في الجيوب النائرة بالثة حول الأضراس المنتشبة فيترتب على ذلك تهيج اللثة ، وإمداد الجراثيم بالغذاء ، في وقت معاً. وتفادياً لذلك يجذب الكثيرون من أطباء الأسنان التبكير في خلع الأضراس المنتشبة. وإذا كان ثمة ضرر آخر يحتاج للضرس المنتشب فقد يكون من اللازم اقتلاعه كما يفسح مكاناً للضرس للنتشب .

الإحراض والعلاج

أول العلامات دلالة على الضرر للنتشب هي تخلفه عن الظهور. وأضراس العقل تعاون على المضغ ولكنها ليست بالقى تحوج إليها ضرورة خاصة ، ومن ثم فإن عدم ظهورها ينبغي ألا يكون داعياً للاهتمام . غير أنه إذا

الأسنان في مدينتك ، أو بجمعية طب الأسنان بها ، أو بطبيب الصفة .

وستجد مزيداً من المعلومات عن الأسنان والعناية بها في مقالات : (طب الاسنان واستاد) .

سن ناشبة Impacted tooth

هي سن مكتملة التكون ولكنها تحق في الدور من خلال اللثة ، أو تندر من خلالها جزئياً فقط . وسبب ذلك قد يرجع إلى وضع السن في اللثة أو إلى ضيق الحيز .

وكل سن يمكن أن تنتشب ، ولكن أكثر الأسنان تعرضاً لذلك هي الطواحن الثالث ، أو ما يسمى بأضراس العقل . وهذه الأضراس هي آخر الأسنان توقياً في الطلوع ، وهي تطلع غالباً فيما بين عمرى السبعة عشر والخمسة والعشرين عاماً. وللوقوف على معلومات أوفى عن الأسنان ، انظر المقال المندرج تحت هذا العنوان)

التأثيرات المترتبة على النتشب

أضراس العقل المنتشبة جزئياً أو كلياً قد تزحم الأسنان الأخرى فتخرجها عن مصفها ، مسببة حالة تسمى سوء الانضمام أى اصطفاف الأسنان بشكل خاطئ . وقد ينشأ من هذه الحالة تهيج اللثة وتخلل الأسنان ، ولذا فقد يجذب طبيب الأسنان اقتلاع الضرس الناشب . كما أن الأضراس المنتشبة قد تسبب مرضاً بالثة ، مثل التهاب اللثوى ، الذى يصيب



صورة الأشعة السينية تبين نابا منتشبا

إذ إن الأمر يقتضى فى مثل هذه الحالات شق اللثة كما يستطيع انزاع الضرس المنتشب. أما إذا كان الضرس المنتشب لا يسبب ألاماً ولا يهدد بالضرر أسناناً أخرى ، فقد يجبذ طبيب الأسنان تركه وشأنه .

كان هناك ألم وتورم فى اللثة ، فمن اللازم أن يستشار طبيب الأسنان. ووجع الأسنان الذى لايعلله سبب ظاهر قد يكون دليلاً على ضرس منتشب يحدث ضغطاً على جذور أسنان أخرى. والأشمة السنية هى أفضل وسيلة للتثبت من وجود ضرس منتشب ومن تحديد موقعه .

سوء انطباق الأسنان Malocclusion

هو شذوذ ببنى الأسنان يمنع تقابلها ، وهو على ثلاثة أنواع . فى النوع الأول لايتأثر وضع الفكين عند انطباق أحدهما على الآخر ، ولكن أسنان الفك الأعلى الأمامية

وإذا تسببت الأضرار للنتشة فى حدوث ألم أو عدوى، فقد يكون من الواجب اقتلاعها. وعمليات الاقتلاع التى من هذا النوع يجريها فى العادة جراحو الفم ، أى أطباء الأسنان الذين يتخصصون فى جراحة الفم والفكين ،



تقوم الأسنان فرع مهم من علومها يختص بتشخيص سوء انطباق الأسنان وعلاجه. ويتضمن العلاج استعمال أجهزة أو بطة خاصة بذلك.

الأساسية والفيتامينات والمعادن. (انظر: مغذية) وإن الجهل بأصول التغذية منتشر انتشار الفقر، ومن ذلك الاهتمام الكثير بأقراص الفيتامينات على زعم أنها تفي عن مصادرها الطبيعية، والاعتماد على الأغذية المعلبة والأطعمة النقية الصافية (كالديتق الأبيض) التي تفقد فيتامينات مهمة. ومن أسباب سوء التغذية الإفراط في تناول المشروبات الكحولية والاعتماد عليها بدلاً من الغذاء.

ومن أسباب سوء التغذية كذلك محاولة علاج السمنة أو محاولة نقص الوزن بالاقصاء على أنواع معينة من الطعام.

وقد يتسبب سوء التغذية من الأمراض كأمراض الجهاز الهضمي والداييط وأمراض الكبد والأنيميا وأمراض القدد الصم وتصور الأنزيمات.

الأمراض

لسوء التغذية أعراض عامة كالضعف والإعياء وفقدان الاهتمام بالحياة. وهناك أعراض خاصة، فنقص فيتامين أ يسبب العشا، ونقص فيتامين د يسبب الكساح، ونقص فيتامين ج يسبب الإسقربوط، ونقص فيتامين ب يسبب البرى برى والبلاجرا وإسهال المناطق الحارة، ونقص الحديد يسبب الأنيميا. وفي السغل تظهر هذه الملامات جميعاً ومعها أوديميا وهزال وفقد الخلايا الشحمية من الجسم. وتضعف الكبد والعضلات والنسيج اللمفاوى والغدد التناسلية ويتأثر الدم.

تكون منحرفة إلى وراء أو بارزة إلى أمام. وفي الثانى يرتد الفك الأسفل إلى خلف فتظهر الأسنان العليا بارزة إلى أمام وتلتقى الأسنان السفلى بالفك عند الضغ. وفي الثالث يبرز الفك الأسفل إلى أمام وتراجع الأسنان العليا

الأسباب

قد تكون الحالة وراثية، ولكن انطباق الفكين والأسنان يتأثر بحالة الأسنان اللبنية في الطفل. فقد يؤثر قعدها المبكر أو مرضها في وضع الأسنان الدائمة واستقامتها، وكذلك عادة مص الأصابع في الأطفال قد يكون لها تأثير مماثل.

العلاج

إن سوء انطباق الأسنان مضر، إلى جانب سوء منظره، إذ يلف الأسنان ويجعل المضغ متعباً ويؤثر في نفسية الطفل. ويقوم مقومو الأسنان بعلاج هذه الحالات. ويمكن منع حدوثها بالعناية الدائمة بأسنان الأطفال.

(انظر، مقومو الاسنان، واسنان)

سوء التغذية Malnutrition
ينتج سوء التغذية من قصور في التمثيل الغذائى للطعام يمنع الجسم من استماله بإتقان. وقد يؤدي سوء التغذية إلى السغل.

الأسباب

أهمها الفقر في البلاد المتخلفة. ولا يعنى ذلك أن سوء التغذية لا يحدث في البلاد المتقدمة، نتيجة الإهمال في تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذى يحوى القدر الكافى من المواد الغذائية

الملاج

تتبع إحدى الوسائل الآتية إذا كان سوء الهضم بسيطاً :

١ — ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم مذابة في كوب من الماء أو عصير الفاكهة .

٢ — من عشرة إلى عشرين نقطة من خلاصة النعناع على قالب من السكر .

٣ — قرص أو قرصان من مضادات الأحماض عند ما تدعو الضرورة ، ويمكن تكرار ذلك كل ٣ ساعات .

الوقاية من سوء الهضم

يمكن اتقاء سوء الهضم بالامتناع عن تناول الطعام المضر ، والامتناع عن التدخين وعن للشروبات الكحولية ، وعدم الإكثار من شرب القهوة والشاي .

ويتعرض بعض الناس بطبيعتهم لسوء الهضم لأسباب بدنية أو نفسية أو مهنية . وعلى هؤلاء الإقلال من الخضراوات النيئة والحبوب الجافة والفاكهة غير الناضجة ، والامتناع عن اللأ كولات الدسمة والمقليات والتبلة وعن شرب المياه الغازية الثلجة مع الوجبات ، والاكتفاء بشرب الشاي الخفيف أو الحساء . ويستحسن تخفيف الوجبات الأساسية وأكل وجبات خفيفة فيما بينها .

وفي حالات السغل تضمر المعدة والأمعاء . وتضعف عن القيام بوظيفتها ، ولهذا يجب علاج هذه الحالات في كثير من الحكمة ، وبتناول كميات قليلة من الطعام السهل الهضم كالحساء ، ويمكن إعطاء الغذاء بطريق الحقن الوريدي في حالة المعجز عن تناول الطعام بطريق الفم ،

سوء الهضم Dyspepsia. Indigestion

كل اضطراب يحدث في عملية الهضم . ومن أعراض سوء الهضم حرقة المعدة (حرقان القلب) والغثيان ، وتكون الغازات في الأمعاء والتقلصات ، والتجشؤ والطعم غير المستطاب في الفم والقيء أحياناً والإسهال .

ويتسبب سوء الهضم من الإكثار من الطعام ، أو الإسراع في تناوله ، ومن الأكل وقت التعب أو القلق ، وأكل اللحم الكثير والتوابل والمشويات والمعلبات ، وقد تسبب بعض الأدوية سوء الهضم كالأسبرين .

وسوء الهضم يصاحب كثيراً من الأمراض ، فمنها الحساسية والشقيقة والإنفلونزا وحمى التيفود والتسمم الغذائي وقرحة المعدة والتهاب المرارة والتهاب الرائدة الدودية والأزمات القلبية . ونجب استشارة الطبيب إذا طال أمد الأعراض الآتية : الغثيان والتجشؤ وامتلاء البطن والتقلصات والإمساك والإسهال ، وكذلك عند تغير لون البراز إلى لون الدم أو اللون الأسود أو الفاحش ، أو عند ما يكون كرهه الرائحة .

أما إذا كان التسمم باستنشاق غاز مثل سيانيد الهدروجين وجب نقل المصاب إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعي له بقدر الاقتضاء ، ويجب أن تستدعى فوراً نجدة المستشفى أو الشرطة ، مع الحرص بصفة خاصة على تنبيه الجهة التي تستدعى إلى استحضار المعدات المستلزمة في مثل هذه الداهية .
والوقوف على مبعث أوفى عن السموم ،
انظر المقال المعنون : (سموم وتسمم) .

سيلان Gonorrhea
مرض جرثوى شديد العدوى بالمباشرة يصيب السالكات التناسلية البولية . وهو أكثر الأمراض الزهرية (أى الباهية) شيوعاً .

أسبابه

يسبب السيلان من جرثومة بكتيرية تسمى جونوكوك (مكور السيلان) . والسمة المميزة لهذه الجرثومة أنها تهاجم الأغشية المخاطية التي تبطن الأعضاء التناسلية والبولية ، مسببة التهابها وتقيحها . وفي مكتملى السن يحدث المرض على الدوام تقريباً باقتباسه من شخص مصاب بالعدوى في أثناء المباشرة الجنسية ، وليس بطريق التقيل أو الجلوس على مقعد مرصع لوثته العدوى .

وفي بعض الأحيان قد تصيب جراثيم الجونوكوك أغشية العين ، مما يترتب عليه العمى ما لم يبادر بالعلاج . وليس ذلك بالأمر الشائع بين مكتملى السن . غير أن الولداء قد تصاب

ويجب أيضاً ترك الأكل وقت الإجهاد أو القلق ، ويستحسن عندئذ الاكتفاء بتناول كوب من الحساء أو عصير الفاكهة ، وتأجيل الوجبة إلى ما بعد برهة من الراحة أو الاسترخاء .

سيانيد Cyanide

أحد أفراد مجموعة من المركبات الكيميائية التي تشتق من سيانيد الهدروجين أو حمض الهدروسيانيك . وبعض المركبات غير العضوية ، مثل أملاح السيانيد التي منها سيانيد البوتاسيوم ، وسيانيد الصوديوم ، تعد من المواد الهامة في مجال الصناعة ، إذ تستعمل في استخلاص الذهب والفضة من خاماتها ، وفي الطلاء الكهربائي . كما يستخدم سيانيد الصوديوم أيضاً في الصليب السقي للحديد والصلب . وعة مركبات أخرى من السيانيد تستخدم في صناعة اللطاط والنسوجات الاصطناعية . وتدخل السيانيدات كذلك في تركيب المواد للبيدة للآفات .

ومعظم مركبات السيانيد سموم مجتة . وإجراءات الإسعاف الأولى لحالات التسمم بالسيانيد تختلف باختلاف نوع السم ، ففي حالة السم الذي يبتلع مثل حمض الهدروسيانيك فإن السم نفسه يحدث القيء ، وإذا كان المصاب قادراً على البلع أمكن إعطاؤه لبناً أو ماء ، وإذا كانت الجرعة المبتلعة من حمض الهدروسيانيك كبيرة فإنها تسبب الموت العاجل في سبع الحالات تقريباً .

البروستاتا ، والخصيتين ، مما قد يؤدي إلى العقم .

وإذا ما أصيبت المرأة بعدوى السيلان فقد لا تستشعر ألماً وقد لا تلمحظ الأعراض الأولى للمرض . على أنها قد تعاني ألماً في الجزء الأسفل من البطن قد يسطحبه ، وقد لا يسطحبه بإحساس لاذع في أثناء التبول ، أو خروج إفراز يضرب إلى البياض من المهبل . وإذا ما تركت العدوى تسرى فقد تصل إلى أعضاء أخرى من جهازها التناسلي ، فيلتهب المبيضان وقناتا فالوب ، ومن ذلك قد ينشأ العقم .

وإذا لم تكبح عدوى السيلان فقد يتتابع سريانها فتؤثر في أجزاء أخرى من الجسم . ومضاعفات السيلان البعيدة المدى قد تتضمن التهاب المثانة ، والسكيتين ، والمستقيم . وقد يسبب المرض أيضاً التهاب العظام أو قد يهاجم الفاصل فيورثها التهاباً أليماً . وإذا ما أمعنت العدوى في السريان فقد تؤدي إلى التهاب السحايا أو التهاب البريتون ، بل قد تقضي إلى الوفاة إذا ما تسلت جرائم المرض إلى الدم واستقر بها اللقار في أصمة القلب .

أعينهم بالمرض إثر ولادتهم ، من جراء عدوى تنسرب إليها من المسالك التناسلية للأم عند اجتيازهم إياها في أثناء الولادة . وقد كان ذلك فيما مضى سبباً هاماً من أسباب ابتلاء الأطفال بالعمى ، أما اليوم فقد غدت وتيرة ملتزمة ، يستوجها القانون في كثير من البلدان ، أن يتكفل الأطباء بوقاية عيون جميع الولودين من الإصابة بعدوى السيلان وقت ولادتهم . ولقد كان لهذه الجبرية أثر فعال في القضاء عملياً على خطر العدوى بالسيلان ، ومن ثم العمى في الأطفال .

الامراض

تظهر الأعراض الأولى للسيلان عادة في مدى أسبوع عقب التعرض للعدوى ، ولكنها قد تستغرق في نشوئها مدة قد تطول إلى ثلاثة أسابيع .

وفي الرجال يترتب على حدوث الالتهاب بوجه عام إحساس لاذع في أثناء التبول وخروج صديد ، أو سائل يضرب إلى البياض ، من فتحة القضيب . وإذا تلبثت الحالة بلا علاج ، فإن خروج الصديد يزداد ويستمر مدة شهرين أو ثلاثة أشهر . ويسريان العدوى إلى أغشية أخرى قد تنجم مضاعفات مثل التهاب غدة

عليها ، ولذا قد يرى الطبيب من اللازم أن يستنبت الجراثيم التي تحتوى عليها عينة من القي تخرج من المرأة بالوسائل العملية ليتسنى له أن يفحصها بدقة . وعلى خلاف السفلس ، فإن السيلان لا يمكن كشفه على نحو يطمأن إليه بواسطة اختيار للدم .

والسيلان يمكن شفاؤه بدرجة سريعة نسبياً ، ولا سيما في مراحله المبكرة . والبلسلين ، ومضادات الحيوانات الأخرى ، وكذلك عقاقير السلفا ، تعد كلها علاجات فعالة إذا ما أعطيت تحت إشراف الطبيب . أما إذا تعاطاها المريض كما لو كانت من الأدوية المنزلية المألوفة ، أو طوى أيدي الدجاجة ، فقد تكون محفوفة بالخطر .

وبعض سلالات الجونوكوك قد تكون منيعة تجاه أدوية معينة ، ولذا كان من اللازم أن يستراى الطبيب كما يقرر العلاج الصويب . وفضلاً عن ذلك ، فإن أعراض السيلان قد تتوارى قبل أن يشفى المريض تماماً . والطبيب فقط هو الذى يكون فى مقدوره أن يقرر ما إذا كان المرض قد تم شفاؤه ، ومن ثم يمكن إنهاء العلاج على صورة مأمونة .

ينبغى للمرء أن لا يعتمد مطلقاً إلى تجاهل أعراض السيلان أو يحاول أن يعالج مرضه بنفسه . وحالما تظهر أعراض المرض ، بل حتى إذا ما نبطت شبه الإصابة بالعدوى ، يندو من المهم أن يستشار فوراً أحد الأطباء الإخصائيين ، أو أن يبادر بالتوجه إلى أحد مستوصفات الصحة العامة بغية تشخيص المرض . والتوانى فى ذلك قد يترتب عليه أذى يلحق بالمصاب نفسه ، وبمخلفاته الذين قد يقتبسون العدوى منه . وليس ثمة ما يؤلم أو يثير الارتباك فيما يجريه الطبيب من فحص يختص بالسيلان . ومن الحرى بالذكر أن هذا المرض قابل للشفاء التام ، وأنه إذا ما عولج فوراً على يد إخصائى فإن مضاعفاته المؤلمة والخطرة يمكن توقيها .

وثمة أمراض أخرى قد تسبب أعراضاً مماثلة لأعراض السيلان . ولذا كان من اللازم أن ينبغى التشخيص على فحص الجائبة التي يخرجها المريض مجهرياً . ولما كانت جراثيم الجونوكوك تشخن فى النوى داخل عضو التناسل للرجل ، فإنها غالباً يمكن العثور عليها وفحصها فى الحال . أما فى المرأة فإن الجراثيم تكون أقل عدداً ومن ثم أكثر صعوبة فى الاستدلال

ولكن غزارة الإفراز قد تدل على حالة مرضية تستدعى رأى الطبيب. والإفراز الأصفر أو الأبيض الكثيف كالقشدة يحتوى على صديد ، ويدل على وجود عدوى ، أما الإفراز المخاطى الرائق فدلّل مرض خفيف مزمن . وفي الحالات الخطرة يكون الإفراز ذارائحاً ، ويكون مصحوباً بحكة أو تهييج .

الاسباب

أكثر أسباب السيلان الأبيض التهاب مهبل تسميه جرثومة التريكوموناس ويكون الإفراز فيه أصفر اللون ذا رائحة كريهة مصحوباً بحكة . وتعيش جراثيم هذا المرض في السقيم دون ضرر ما ، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل ، ولا سيما عند تنظيف الشرج من خلف إلى أمام بعد قضاء الحاجة . ولا تكفى جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ، ولكن لا بد أن يصحب ذلك ضعف حموضة المهبل ، كما يحدث في أثناء الحيض وبعده .

وقد تنتقل جراثيم المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة ولذلك يجب

ومع أن السيلان مرض مختلف تماماً عن السفلس ويتسبب من جرثومة مختلفة ، فإنه ليس بالنادر أن يقتبس هذان المرضان الباهيان (الزهريان) معاً في وقت واحد . وإن مقدار البنسلين اللازم لشفاء السيلان لا يؤدي إلا إلى مجرد كبح الأعراض الأولى للسفلس دون أن يشفي المرض ذاته . وهذا سبب آخر هام للمكوث تحت رعاية الطبيب .

وإذا ما شفى المريض من السيلان فلن يكسبه ذلك مناعة تجاه الإصابة بعدوى جديدة . فإذا ما عادت المريض أعراض المرض لزمه أن يستشير الطبيب .

سيلان أبيض (لوكوريا)

Leucorrhea

هو إفراز مهبل أبيض أو أصفر . وهو علامة مرض بالمسلك التناسلى أو بمكان آخر في الجسم . وهو إما بسيط ، وإما خطير يقتضى سرعة المبادرة بالعلاج .

وتفرز غدد المهبل وعنق الرحم قدراً معيناً من إفراز مخاطى في العادة ، لترطيب غشاء المهبل ، ويزيد هذا الإفراز وقت الإباضة ووقت الحيض وعند الهياج الجنسي .

وعلاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتها بالعدوى مرة أخرى .
ويخرج بعض النساء إفرازاً غير التهابي يصاحب الاضطراب النفسي ويزول بزواله .
وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبل إذا دام طويلاً أو سبب ضيقاً .

ومن أسباب السيلان الأبيض التهاب عنق الرحم بعد الولادة . فذلك يسبب هياج غدد العنق وزيادة إفراز المخاط . ومن أسبابه أيضاً الأمراض الزهرية وبخاصة السيلان ، ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقشة التبول .

وقد يحدث السيلان الأبيض للأطفال وصغار الفتيات ، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل ، وسببه العدوى وضعف المقاومة ، أو قد يتسبب من دودة الأكزيورس ، أو من قلة مراعاة نظافة الملابس الداخلية .

وتسبب السيلان الأبيض أنواع أخرى من البكتريا والفطر . وقد تسبب العدوى من الأجسام الغريبة التي تدخلها النساء في المهبل ويتركها فيه وقتاً طويلاً .

يستحسن أن يستشار الطبيب لمعرفة السبب والقيام على علاجه . ويعالج السيلان الأبيض بالغسل المهبلي وبالأدوية . ويمكن عمل الغسل المهبلي بالحل المحفف (بنسبة ثلاث ملاعق كبار من الحل إلى لتر من الماء الدافئ) ، وهناك مواد أخرى وأقراص تستعمل للغسل المهبلي ، يصفها الطبيب .

وقد يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم ، أو الودعات (البوليبيات) ، أو الأورام الليفية ، أو يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب أو سوء التغذية ، أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما ، وقد يتسبب من الهزال الشديد في النساء المسنات .

وعلاج التهاب عنق الرحم بالسكي بواسطة الطبيب الإخصائي .

شامة (خال) Mole

علامة تحدث من تجمع خضاب الجلد ،
ويسمى العوام « وحة » .

وأكثر الشامات بنية اللون أو أسوده أو بلون
اللحم، وتظهر بأى جزء كان من أجزاء الجسم،
وتختلف فى الحجم والعلظ ، وقد ينمو فيها
الشعر ، وتكون وحيدة أو عدة شامات
مجموعة . والشامة لا تشوه الحلقة ، بل قد
تكون جذابة المنظر ، فيسمى العامة طابع
الحسن .

وهناك غير الشامات البنية اللون أنواع
أخرى كثيرة ، منها الحمراء والصفراء
والشاحبة . والشامة الزرقاء مكونة من خضاب
بنى وتبدو زرقاء لعمقها فى داخل الجلد ،
والشامة البيضاء خالية من الخضاب تماماً .
وقد تتضخم غدة زهمية بالجلد فتكون شامة
زهمية طرية صفراء خشنة اللمس .

وقد تظهر الشامة منذ الولادة أو بعد ذلك ،
وقد تزول تماماً فى الطفولة . والشامة لا تبعث
على القلق إلا إذا كانت كبيرة الحجم ، أو إذا
التهبت ، أو أصبحت سرطانية (ونادرأما يحدث
ذلك) ، أو إذا طال تهيجه ودام مدة طويلة .
وتجب استشارة الإخصائى إذا تغير حجم الشامة
أو لونها أو ملمسها ، أو إذا نرفت أو أحدثت
أكلة (حكة) . وتزال الشامة جراحياً ،
أو بالحقن ، أو بالتليج بثانى أكسيد
السكرىون ، أو بالراديوم . (انظر وحة)



شبق

Orgasm

هو ذروة النشاط الجنسي . ويصعبه قذف اللبي بما يحويه من الحيوانات المنوية من قضيب الرجل في مهبل المرأة .

ويحدث الإخصاب والحمل سواء أأحست المرأة بالشبق أم لم تحس به ، ولكن الارتياح الجنسي لا يتحقق لها إلا بحدوث الشبق ، وكذلك الحال عند الرجل . ولهذا فإن الشبق عنصر مهم من عناصر السعادة الزوجية .
(انظر أيضاً : زواج ، وانصاب) .

شحم

Fat

مادة زيتية تتكون من الجليسريد (أحد أشكال الكحول ويسمى أيضاً بالجليسرين) ، ومن مجموعة من الأحماض الشحمية ، أهمها أحماض الباليتيك ، والاستياريك ، والأولييك . وتركب الشحوم من الكربون ، والهيدروجين ، والأكسجين ، بشكل اقترانات كيميائية مختلفة . وتوجد الشحوم في معظم الأطعمة ، ولا سيما في اللعوم ومنتجات الألبان . والشحوم قد تكون جامدة ، مثل الزبد ، أو سائلة مثل زيت الزيتون . وبعض الشحوم يحتوى على فيتامينات ، وبوجه خاص على فيتامينات (أ) و (د) و (ك) . وما بين ١٥ و ٣٥ في المائة من الغذاء البشري في متوسطه يتكون من الشحم ، وحوالى ٩٥ ٪ من الشحم الذى نأكله يتحصه الجسم ، وينتفع به أو يخزنه . وفضلاً عن ذلك ، فإن الجسم ينتج الشحم من

المواد النشوية كما ينتج بعضه من البروتينات . وما يقرب من ١٥ ٪ من وزن الشخص في المتوسط يتكون من الشحم .

وظائف الشحم في الجسم

يجرى هضم الشحم في الأمعاء ، ومنتجات هضم الشحم تمتص خلال جدران الأمعاء وتوزع بواسطة الدورة الدموية على مختلف مناطق التخزين في الجسم . وبعض الشحم يستعمل في بناء الأنسجة ، ولكن معظمه يخزن ليستعمل في مطالب النشاط مستقبلاً . وهذه المخزونات الاحتياطية يجرى تحويلها باستمرار إلى كربوهيدرات تستعمل في عمل البدن ، وتحل محلها باستمرار احتياطيات جديدة .

وحينما يكون ما يستوعبه الجسم من الطعام أكثر من متطلبات نشاطه ، فإن الغذاء المخزن في شكل الشحم يتراكم طبقات تحت الجلد . وهذه الطبقات الشحمية تؤدي عمل طبقة عازلة تقي الجسم انخفاض درجات الحرارة . ويرجع هذا التأثير المازل إلى قلة الأوعية الدموية في النسيج الشحمي ، مما يترتب عليه ألا يفقد الدم الجارى بهذا النسيج حرارته إلا ببطء ، ومن ثم يقل تسرب الحرارة من الجسم . وهذا التأثير المازل يعد مزية فيما يتعلق بأولئك الذين يعيشون في طقس متناهي البرودة ، مثل الإسكيمو ، الذين يجرى تقليدهم بأن يكثروا من أكل الشحم . ولكن فيما

تعين على نقص كمية الكولسترول في الدم .
وبعض البحاين يذهبون إلى أن تناول الأطعمة
الغنية بالكولسترول ذاته ، مثل الشحوم
الحيوانية ، من شأنه أن يزيد كمية الكولسترول
في مجرى الدم .

ومع أن ما ينتجه الجسم نفسه بصفة سوية
من الكولسترول يعد ضرورياً لقيام أجهزة
الجسم بتأدية وظائفها ، فإن للمعلوم هو أن
تكون رواسب شحمية في الشرايين ، وهو
الحالة التي تسمى بالتصلب الترويدي ، من شأنه
أن يعوق فيض الدم ويحدث تلفاً في الشرايين
التاجية بالقلب ، وفي شرايين أخرى . وبعد
الكولسترول عاملاً هاماً في إحداث هذه
الحالات ، ولو أن كنه الطريقة التي يسهم بها
في ذلك على وجه الضبط لا تزال غير واضحة .
(وللقوف على معلومات أوفى عن هذا
الموضوع ، انظر المقال المعنون : (كولسترول)

حماية الصحة

لما كان من المعلوم أن ازدياد الوزن يسبب
نوبات القلب ، فإن سبيل التبصر ، الذي ينبغي
لأصح الناس أن ينتهجه ، هو أن يعمل على أن
يسبق وزنه متناسباً وقامته وقوامه . وأولئك
الذين قد جروا على أنفسهم زيادة الوزن ينبغي
أن يرسموا نظاماً غذائياً صحيحاً يؤدي إلى
التخفيف ، مسترشدين في ذلك برأي الطبيب .
والرياضة البدنية قد تعين إلى حد كبير على
التحكم في الوزن ، شريطة أن يراعى فيها عاملاً
السن وحالة الصحة البدنية . وللقوف على

يتصل بالذين يعيشون في طقس دافئ أو معتدل
فإن تزايد طبقات الشحم يؤدي إلى السمنة ،
وهي حالة غير مستحبة من الوجهتين النفسية
والوظيفية على حد سواء .

الشحوم والصحة

مع أن الناس يختلفون في درجة استهدافهم
لتزايد طبقات الشحم في أجسامهم ، فإن البدانة
تسكاد تكون بلا استثناء مرتبة على الإفراط
في الطعام إلى حد يربو على حاجة الجسم .
والبدانة تعد مجازفة محققة بالصحة ، إذ هي
تلقى عبثاً غير طبيعي على القلب ، وهي من
أجل ذلك تعد سبباً شائعاً من أسباب نوبات
القلب ، كما أن داء السكر ، وتصلب الشرايين ،
وهما من الأمراض الهامة والخطيرة ، يعدان
أيضاً من الأمراض التي تمهد البدانة سبيل
الإصابة بهما .

وقد دلت البحوث الحديثة على أن الشحوم
غير المشبعة (التي تسمى أيضاً غير المتشبعة
التعددية) أقل جدارة من الشحوم المشبعة
بأن تحتزن في الجسم بصورة مؤذية للصحة .
والنظرية التي تدعم هذا الرأي هي أن للد
السوى للجسم من المادة الشبيهة بالشحم التي
تسمى كولسترول زداد متداره بتناول الأطعمة
الغنية بالشحوم المشبعة التي تتوافر عادة في
الشحوم الحيوانية ، ومن أمثلة هذه الأطعمة
اللحم والزبد . ومن المظنون أن الشحوم غير
المتشبعة التي تتوافر بكميات كبيرة في الزيوت
النباتية ، مثل زيت الحنطة ، وزيت القرطم ،

شخصية سيكوبائية Psychopathic Personality

مرض في الشخصية يتميز بإهمال حقوق الآخرين ومطالبهم. وهو غير الخبال والعصاب وغيرها من أمراض الشخصية الأخرى (انظر : شخصية)

وليست هناك حدود فاصلة بين الشخصية السوية والسيكوبائية ، التي هي في الواقع نقص في النضج العاطفي واضطراب في العواطف ، يتسمان بتصرفات غير اجتماعية تؤثر في المجتمع المحيط بالصاحب ولكنها لا تؤثر فيه ، وفي هذا يختلف هذا المرض عن المرض ،

خواص

أهم خواص صاحب الشخصية السيكوبائية اندام الضمير ، فهو يكذب ويسرق ويرتكب غير ذلك من الحماقات والجرائم ، وقد يد من المخدرات والمشروبات الكحولية ، ويقع في الانحراف الجنسي .

وترجع جذور هذا المرض ، كغيره من كثير من الأمراض العقلية ، إلى الطفولة ، ولكنه يختلف عن العصاب في مظاهره ، فيظهر العصاب على هيئة أفعال جبرية كالتلثم في الكلام والرهاب ، أما في صاحب الشخصية السيكوبائية فإن شخصيته تتغير تغيراً تاماً ، ويتحور بليانه الخلق ، ويعتقد حين يرتكب الجرائم أنه على حق وأن ترك الإجراء حماقة .

العلاج

يصعب علاج هذه الحالة ، لاعتماد العلاج

معلومات أوفى عن هذا الموضوع ، انظر المقالين المتونين : (تصنيف وريانة بدنية) .

وتدل الإحصاءات الحديثة في الولايات المتحدة على أن الشخص الأمريكي في المتوسط يتناول من الشحوم الحيوانية ما يؤلف ذهاء الأربعين إلى الخمسين في المائة من سعوره الحرارية ، تلك الشحوم التي تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول والأحماض الدهنية المتشعبة . وقد تزايدت حالات تصلب الشرايين الترودى في الولايات المتحدة الأمريكية بدرجة مشهودة تبعاً لزيادة كمية الشحوم في المتوسط الغذائي . وقد انبنى على ذلك أن دعت رابطة أمراض القلب الأمريكية إلى الإقلال من كمية الطعام المحتوى على مقادير كبيرة من الشحم ، منوهة بأن ذلك قد يكون من الوسائل التي يحتمل أن تؤدي إلى الوقاية من تصلب الترودى وخفض نسبة التعرض للنوبات القلبية

وحيثما يكون ثمة استهداف للإصابة بأمراض القلب ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو تصلب الشرايين ، يعمد الطبيب على الأرجح إلى تحبيذ نظام غذائي تحل فيه الأطعمة الغنية بالشحوم غير المتشعبة محل بعض الأطعمة التي تحتوي على شحوم متشعبة . مثال ذلك أن يستعمل زيت الحنطة أو زيت القرطم في (السلطة) وفي الطهو ، كما يستعمل الزبد الصناعي المصنوع من الزيتين المذكورين بدلاً من الزبد الطبيعي الذي تزود به موائد الطعام .

حركة تؤثر في هذه الاستقامة ، بواسطة قالب من الجبس يعمل حوله .

وقد لا تسكنى هذه الاحتياطات في منع الاعوجاج بسبب قدرة العضلات والأربطة والأوتار على تغيير الوضع السليم ، أو لآلزلاق إحدى شظايا الكسر ، أو لتراكبها ، بعضها فوق بعض ، وعندئذ يصبح الشد ضرورياً لالتئام العظم في الوضع الصحيح .

وعند انخلاع أحد المفاصل يحفظ الشد العظام في الوضع الصحيح للمفصل . ويستعمل الشد في بعض أمراض العظم أيضاً لمنع حدوث عاهة به ، أو تشوه يلحقه .

وهناك طرائق مختلفة للشد ، منها الشد بواسطة قفل يعلق في جهاز بيكرة ، ومنها الشد بواسطة جهاز مرن ، ومنها أيضاً الشد الميكانيكي بوضع مسبار أو سلاك في العظم بالطريق الجراحي . وتعتبر الجبائر وبنائق الرقبة المصنوعة من اللدائن ومشدات الحصور من وسائل الشد أيضاً .

شدوذ جنسى (اشتھاء المائل)

Homosexuality

نمط من السلوك الجنسي من مؤداه أن يفضل المرء التوجه بعلاقته الجنسية إلى أحد أفراد جنسه ذاته . وهذا الشذوذ يحدث في الرجال والنساء على السواء . وهو في النساء يسمى السحاق وفي الرجال يسمى اللواط ،

النفسى على تعاون المريض والطبيب المعالج ، وهو أمر غير مستطاع ، إذ إن المريض لا يقبل العلاج ولا يقره .

وصاحب هذه الشخصية خطر على أولاده وعلى من يعيش معهم ، وذلك مما يستدعى التماس مشورة الإخصائى .

شد
Traction
هو تعرض عظم مكسور أو مفصل مخاوع لقوة شادة لحفظه في موضعه الصحيح فيسهل التئامه .

ف عندما ينكسر عظم يجب تقويمه وتثبيتته في وضع لا يسمح باعوجاجه حتى يتم التئامه ، وذلك بوضعه في استقامة صحيحة ومنع كل



توضع الساق المكسورة على جهاز بيكرة يشدها ، إذ يضمن ذلك بقاءها في وضعها الصحيح في أثناء الالتئام

الأثبت يرتابون فى دقة هذه الدراسات وينوهون بأنها قد أدرجت أولئك الذين عرض لهم عارض عابر أو وحيد من النوع الشاذ ضمن أولئك الذين يعدون بصفة أساسية من مرضى هذا الشذوذ.

الطفولة والتجرب الجنسى

فى غضون دورى الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة يعد إثثار أفراد الجنس المائل أمراً طبيعياً . وقد يتخذ هذا الشعور مظهر التعبير عنه فى العلاقات العاطفية القوية ، وضروب الاستكانة وعبادة البطولة تجاه أفراد من الجنس المائل . وبهذه الوسيلة يتجنب الطفل أو يرجى التجريب الجنسى مع الجنس الآخر ، وهو التجريب الذى لا يكون قد تأهب له بعد . وفى أثناء هذه المدة ذاتها يكون الاستطلاع الجنسى قد استيقظ فى وجدان المراهق . ولما كان من المحذور بشدة فى مجتمعنا الحالى التوجه باللعب الجنسى إلى أفراد الجنس الآخر ، فإن هذا الاستطلاع قد يؤدى إلى الإقدام على ممارسة الاشتها المائل . وإذا ما حدث لسبب ما أن انمزل المراهق عن الجنس الآخر، فقد تستمر هذه الممارسات حتى أواخر المراهقة .

وهذا فى ذاته ينبغى ألا يكون مبعث اهتمام خاص . فإن المراهق إذ يشب عن الطوق وتزداد الفرص التى تتيح له ملاقة الجنس الآخر، لا يلبث أن ينحى تلك الممارسات جانباً، مثلما سبق له أن نبذ ظهرياً أدوات اللعب التى

ولكن فى هذا المقال سينصرف تعبير الشذوذ الجنسى إلى الرجال والنساء على السوية . وفى أثناء التطور العاطفى الذى يجتازه الطفل، تتجه نوازعه الجنسية فى أحيان مختلفة صوب أفراد من جنسه تارة ، ومن الجنس الآخر تارة أخرى . وفيما يأخذ فى النضج تتركز هذه النوازع على الجنس الآخر ، ولكن آثاراً من المواقف المبكرة يغلب أن تظل باقية . ويتربط على ذلك أن يكون من المألوف فى بعض الأحيان أن تطرأ أحاسيس من نوع الاشتها المائل أو أحلام من هذا القبيل . وفى مجرى التطور الجنسى السوى قد يعمد المراهقون إلى الإقدام على ممارسات جنسية مع أفراد من جنسهم ، ولكن ذلك ليس بالضرورة مما يدعو إلى القلق . كما أن هذا النوع من الاشتها قد يحدث كذلك للشخص السوى الذى يفرض عليه موقف غير عادى ، مثل الانمزال عن أفراد الجنس الآخر . على أن مثل هذا الشخص يغلب أن يعود آخر الأمر إلى العلاقات السوية . وهذه المصادقات المتباعدة يجب أن لا يلبس أمرها بالشذوذ الجنسى من حيث هو منطلق جنسى مفضل بصفة مستمرة ، وبحيث يعد اضطراباً فى الشخصية .

وقد أوجت بعض الدراسات الحديثة بأن الشذوذ الجنسى واسع الانتشار فى الولايات المتحدة الأمريكية ، غير أن كثيراً من الخبراء

ققد يتوجه فى سن مبكرة صوب الشذوذ الجنسى . وقد ينساق الطفل كذلك فى اتجاه الشذوذ الجنسى بدافع ما قد يساوره من إحساس بالقصور أو تهيب للجنس الآخر .

الشذوذ الجنسى من حيث هومسك حياة

إن الشذوذ الجنسى ، على الوجه المناقض لتلك النوع ذى الصفة الماهرة ، هو ضرب من ضروب اعتلال الشخصية ، وإن له لأسباباً وجذوراً متأصلة فى كيفية التطور العاطفى . على أنه اعتلال يمكن علاجه ، وأحياناً شفاؤه ، إذا ما استعين عليه بالخبرة المتخصصة .

وإن الدؤوب على الشذوذ الجنسى ليجد نفسه فى صراع مستمر ، ليس فقط تجاه المجتمع ، ولكن كذلك تجاه غيره من شواذ الجنس ، وتجاه نفسه . وفى الوقت الحاضر تعد ممارسة الشذوذ الجنسى غير مشروعة قانوناً فى بعض البلدان ، ومن ثم يستهدف الصاب بالشذوذ الجنسى لمخاطر مستمرة تتمثل فى الاعتقال ، والابتزاز ، والتشهير . والنوع المستقر من العلاقات الجنسية الشاذة نادر جداً ، وفضلاً عن ذلك ، فإن اشتهاا المائل لا يبدو أن يكون مظهرأ واحداً فقط من مظاهر الشخصية المعتلة عاطفياً التى تزرع بصورة مستمرة غير واعية إلى التعرض للزجر والتشهير .

كانت تمسويه فى طفولته . على أنه فى هذه السن تلبط مخاطر أخرى . أولها أن المراهق قد يستشعر إحساساً بالذنب بشأن تلك الممارسات ، وقد يساوره الخوف من أنها قد تدل على انحرافه عن حالة الاستواء . وثانيها ما قد يحدث من أن شخصاً أكبر سناً من ذلك المراهق من ذوى الشذوذ الجنسى الحقيق يستغل هذه النهضة فى المراهق لفرض إرادته عليه . ومثل هذه المواقف تكون أقل حمرة بالظهور إذا ما تقطن أحداث السن إلى أنه أمر طبيعى فى مرحلة معينة من مراحل التطور الطفولى أن يتجه التفضيل الجنسى إلى الجنس المائل ، وأن وقوف التطور عند هذه المرحلة وعدم تجاوزها إلى التجاذب مع الجنس الآخر ، هو الذى يعد اعتلالاً عاطفياً . وقد تضمن المقال العنون : (تربية جنسية) مبحثاً مفصلاً عن هذا الموضوع .

وئمة عديد من النظريات التى ترمى إلى تليل الشذوذ الجنسى ، ولكن معظمها يتوافق على الخط الأساسى لهذا الشذوذ ، فى الطفولة المبكرة يزرع الطفل بصفة سوية إلى التضامى الداقى مع ذلك الوالد من والديه الذى يماثله فى الجنس . فالبنت الصغيرة تتوق إلى أن تشبه والديها وتحمل محلها ، والولد الصغير يسلك مثل هذا المسلك تجاه والده . وإذا ما حدث لسبب ما أن زرع الطفل إلى التضامى بصفة أشد مما ينبغى مع الوالد المختلف الجنس ،

حائه يجب على مثل هذا الشخص أن يسلم تجاه نفسه بأنه من مرضى الاشتهاء المائل .

علاج نزوات الشذوذ الجنسى

كثيراً ما يتعذر على الوالدين أن يتبينوا الدلائل المبكرة على النزوات الجنسية الشاذة التى تطرأ على أطفالها ، بل كثيراً ما يتعذر عليهما بدرجة أكبر أن يهتديا إلى وجهه التصرف فى هذا الشأن . وإن أفضل خطة تلتهمج فى هذا السبيل هى أن يكفل للطفل ، منذ حداثةه المبكرة ، حياة بيتية وعائلية تتم بالصحّة ، ويسودها الجو الذى تنسئ فيه مناقشة المشكلات بطلاقة وصراحة .

وهناك بعض المواقف التى تكون فيها الحياة العائلية منتقضة بحيث تتمذر كقالة ذلك الجو السوى . وإذا ما ساورهم أحد الوالدين بشأن موقف كهذا ، أو إذا ما أحس بأن ابنه (أو ابنته) يعانى مشكلات عاطفية عنيفة ، أو أنه يخادن أناساً قد ييسطون عليه نفوذاً مستهجناً ، كان عليه أن يلتمس مشورة طبيب الأسرة أو أحد الخبراء المتخصصين . وإذا ما ثبت أن مخاوف الوالد لها ما يبررها ، كان من اللازم أن يعهد بالفق أو الفتاة إلى أحد الإخصائيين النفسانيين ليتولى علاجه .

ويلبغى للوالد ألا يحاول أن يتذرع بالتخويف لتقويم الموجع ، لأنه إذا ما كان ابنه أو ابنته فى حالة تمرّد على والديه ، فإن مؤدى ذلك التخويف هو أن يدفعه إلى مدى أبعد فى

ونظراً إلى أن هذا الشذوذ الجنسى يتسبب من اعتلالات بعيدة الغور فى الشخصية ، فإن صنعة العلاج الوحيدة التى تتيح حقاً شفاؤه هى التحليل النفسى : ولكن ينبغى أول الأمر أن يكون المريض قلق البال بشأن حالته ، وأن يكون جاداً حقاً فى توفه إلى الشفاء منها . غير أنه من نكد الظروف أن الجم الغير من هؤلاء الرضى يعدون متوائمين مع حالتهم ولا تعود لديهم رغبة فى التبدل منها ، بل إن منهم من يبلغ بهم الحال أن يتبدوا مزهوين بندودهم عن الحالة السوية . وبسبب هذه الممانعة الوجدانية لا يزال من العسير أن تعالج هذه الحالات علاجاً ناجحاً .

ثنائية الجنس

كثير من هؤلاء الشواذ يستعينون على التواءم وحالاتهم بتعليل أنفسهم بأنهم فى الحقيقة ثنائيو الجنس ، أى أنهم يتجاذبون مع الجنسَيْن كليهما . وفى بعض الأحيان ، قد يحدث ذلك حينما يستبين الشخص نزواته هذه بعد أن يكون قد تزوج ، وفى أحيان أخرى ، ينساق إلى ابتغاء علاقة مع شخص من الجنس الآخر كما يبرهن لنفسه أنه ليس شاذاً . بيد أنه ليس هناك من الوجهة العلمية النفسية مدلول ما لثنائية الجنس ، إذ إن هذا التعبير ليس سوى مراوغة يستخدمها المريض لمواراة حالته عن الناس وعن نفسه . وقبل أن يتسنى علاج

والوقاية من الشفط تلبس الأحذية
الريشة التي لا تضغط الأصابع وأظفارها ،
وتقليم الأظفار بحيث تكون قصيرة مستقيمة
الأطراف .

ويمكن برد حافة الشفط ووضع قطعة
قطن مغموسة في زيت الخروع عليها ، ثم لف
الأصبع ، والتأكد من أن الحذاء واسع واطيء
الكعبين .

ويمحسن علاجه بواسطة الإخصائي أو الجراح
(انظر : رعاية القدم وأظفارها) .

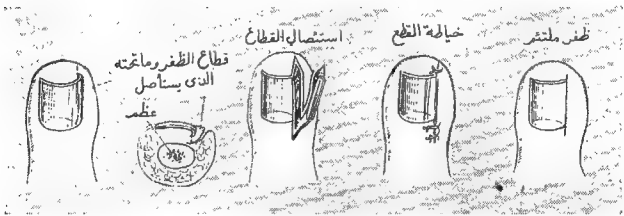
شفطية Splinter
لفظ يطلق على كل قطعة من الخشب
أو المعدن ، وعلى كل قطعة من العظم
الكسور أيضاً .

ويمكن إخراج الشظايا من الجلد بإبرة
معقمة بعد غسل الجلد وتطهيره بالكحول ،

التحلل من نفوذ البيت . وإنه لمن المهم بصفة
خاصة أن يحاول الوالدان أن يتفهما المشكلة ، لأن
يمقدارها ، ويزيدا العلاج صعوبة بإنحاءهما على
إنهما باللام على سلوكه .

شريان Artery
كل وعاء دموي ينقل الدم من القلب إلى
أجزاء أخرى من الجسم . وللوقوف على
تفصيلات أوفى عن الشرايين ووظائفها ،
انظر : (دورة دموية ، وجهاز دوري دموي) .

شفط (ظفر منغرز) Ingrown toenail
ظفر تنمو حافته في داخل النسيج الرخو
نحواً مصحوباً بألم والتهاب . ويحدث بكثرة في
إبهام القدم من ضغط الأحذية ، وكذلك من
الخطأ في تقليم الأظفار . وقد يحدث أيضاً من
اعوجاج الأظفار وتضخم ثنايا الجلد
المجاورة لها .



العلاج الجراحي للشفط (إلى اليسار) . رسم قطاع مستعرض (بعده) . استئصاله في (الوسط) .
خياطة مكان القطع (الثاني من اليمين) . ظفر ملتئم (إلى اليمين) .

ويختلف لمس الشعر ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم ، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين ، وما بين فرد وفرد ، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية . وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون يضاوية الشكل في المقطع المستعرض ، أما إذا كان منبسطاً (سبطاً) فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً على وجه عام .

ويتوقف لون الشعر على ما يحتويه من خضاب داكن يسمى بالميلانين، من حيث كميته وتوزيعه ، وكذلك على ما يحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء ، وكما قل الميلانين خف لون الشعر . وكل شعر ، سواء أكان أصهب ، أم أشقر ، أم أحمر ، يحتوي على بعض الميلانين ، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه نوعاً متميزاً من الخضاب المركب من الحديد .

تركيب الشعر ونموه

تلتصق كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجعبية (أو الجريبة) . والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر ، أما الجزء الذي يعاود فهو القصة . وتتصل بجسميات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية (أو الدمية) ، وهي تتسكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية (هي الزهم أو الدسم) تسكب الشعر لفته .

ثم يضبط على الجلد حتى يبرز طرف الشظية فتشذو تنزع من موضعها . وإذا ظهر احمرار أو ألم أو تورم بموضع الشظية بعد نزعها ، دل ذلك على وجود بقية منها تحت الجلد ، وعندئذ يجب استخراجها بواسطة الطبيب .

Hair

شعر

نوع من النسيج التطور بصفة متخصصة من الجلد . وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى بالكيراتين (أى المادة القرنية) .

والشخص في المتوسط قد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسه ١٢٥,٠٠٠ شعرة . وحتى على اللدقن قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة في كل بوصة مربعة . والمساحة الإجمالية للجلد الخالي من الشعر تسكاد لا تذكر ، وتقتصر بصفة أساسية على راحتي اليدين ، وأخمصي القدمين ، والشفيتين .

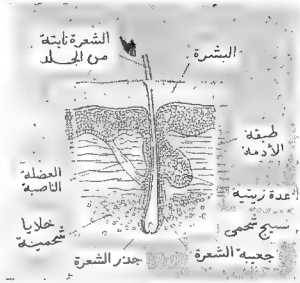
وفي أثناء نمو الجنين في الرحم يكتسى جلده بنوع من الشعر يشبه الزغب ويسمى بالعتقة . وقبل الولادة مباشرة يحل محل هذا الشعر في معظمه نوع آخر من الشعر الناعم الدقيق يسمى شعر الطفولة ، وهذا الشعر الذي يسمى أحياناً بالشعر الثانوى يخلفه بدوره نوع آخر من شعر الطفولة أخشن منه يسمى الشعر الثلاثى . ويوالى الشعر تجديد نفسه على مدى الحياة ، مقترناً ذلك بزيادة خشوشته باطراد .

ولكن جميعات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد . فإن جميعة بذاتها قد تستعمل بضعة أسابيع بعد أن يتم إعطاء شعرة جديدة .

العمر الأشيب

إن نهوض الشيب في الشعر أمر يقترب على وجه طبيعي بتساعد السن ، ومع أنه لا يكون مستحباً دائماً لدى صاحبه فإنه قد يكون جذاباً . النظر ، بل يبدو في الواقع أنه يجعل بعض الناس يتقدمون كما لو كانوا أصغر سناً . ويتسبب شيب الشعر من نقص في الحضانة المسمى بالميلانين ، وفي بعض الأحيان يشيب الشعر في وقت مبكر من العمر ، ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية . وليس ثمة دليل علمي على أن الفيتامينات أو أى شيء كان غيرها ، سواء أكان غذاء أم دواء وسواء أكان تعاطيه من الباطن أم من الظاهر ، من شأنه أن يحول دون شيب الشعر ، أو أن يسد إليه بعض الدكنة بعد أن يكون قد شاب . وإنما الصبغات والأخضبة فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأشيب .

وبعض المستحضرات التجارية يعلن عنها على أنها تستطيع تغيير الشعر الأشيب إلى لون يبدو طبيعياً إذا ما دعتك إلى داخل فروة الرأس على مدى بضعة أسابيع . وهي لا تباع على أنها صبغات ، وإنما يزعم لها صانعوها أنها تؤثر في جميعات الشعر وتحول فعلاً لون الشعر الناحي الجديد إلى اللون الطبيعي . ومع أن كثيرين ممن يستعملون هذه المستحضرات



يبين هذا الرسم تركيب الشعرة والتفصيل المجهرى للسطح الخارجى من الجلد . فالجميعة هي الغلاف الواقى لجذر الشعرة . وحينما يبرد الجلد يؤدي انقباض العضلة الناصية إلى إحداث الحالة التي تسمى بالحبيبات الإوزية

وبالإضافة إلى ذلك ، تحتوى كل جميعة شعرية على مجموعة من المضلات الدقيقة . وحينما تنقبض هذه المضلات في بقعة تحتوى على عدة جميعات ، فإن ذلك يضفى على سطح الجلد في تلك البقعة ذلك المظهر المسنن للألوف الذى يعرف بالحبيبات الإوزية ، نظراً إلى مشابهته التواءات الدقيقة التي تبدو على جلد الإوز .

وينمو الشعر من جذوره . فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصة تدريجياً خارج الجلد . وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة ،

إذا كان الوالدان كلاهما من ذوى الشعر الموفور ، فإن ابنهما مع ذلك قد يعنى بالصلع إذا كانت أسرة الأم تسلم بالحصلة الوراثية التى تنتج الصلع .

والصلع النحطى يبدأ عادة فى أواسط العمر وقد يستغرق عدة أعوام ليستتم مداه ، ولكنه قد يظهر فى العقد الثالث من العمر ، بل ربما قبل ذلك . وحينما يكون الصلع سابقاً لأوانه على هذا النحو ، فإن عوامل أخرى ، بالإضافة إلى عامل الوراثة ، يكون لها دخل فى الأمر ، ومن هذه العوامل اختلال توازن الهرمونات الجنسية ، والتهاون فى حفظ فروة الرأس فى حالة النظافة الصحية .

ومع أنه ليس ثمة علاج معترف به طبياً للصلع النحطى للوروث ، ومع أن عدة ملايين من الجنهات قد أنفقها رجال كثيرون بغية استرداد شعرهم فباء وإبحية الرجاء ، فإن هناك بعض الدلائل على أن هذا النمط من الصلع يمكن فى بعض الأحيان وقف تزايديه . والعناية بصون الصحة العامة ، وتجنب التوتر العصبي ، واتباع تدبير صحى واف لفروة الرأس ، كل ذلك قد يعين على إرجاء فقد الشعر . وليس ثمة فائدة تجتنى ، بل إن مالا ووقتاً يهدران عبثاً ، من جراء التطبيب الدائى بغسولات الشعر أو ما يدعى بمسردات الشعر التى تستفيض الإعلانات عنها . وأخص ما يجب تجنبه من تلك المستحضرات هو كل ما احتوى منها

راضون عنها ، فإن التحليل الكيميائى قد أظهر أنها صبغات معدنية تكسو قصبات الشعر وتعمل تدريجاً فى مدى مدة طويلة على إضفاء لون داكن على الشعر ، وتبعث بذلك على التوهم بأن الشعر قد استرد لونه الطبيعى . وهذه الصبغات ذوات الأثر المزاييد لا ضرر منها نسبياً ، وهى رائجة بصفة خاصة بين الرجال ، ولكنها إذا كانت حقاً تنفذ خلال قصبه الشعر ، أو كانت تعيد فعلاً إلى الشعر لونه الطبيعى ، لما أحجم صناعها عن إثبات مزاعمهم على صفحات المجلات الطبية .

الصلع

وما يصدق على الشعر الأشيب يصدق مثله على الصلع المألوف فى الذكور ، والذى يسمى طبياً بالهذ ، فإنه كذلك لا يمكن غالباً تصحيحه ، أو على الأقل ، فإن هذا يصدق على النوع الوراثى من هذا الصلع . ويسمى هذا النوع أحياناً بالصلع النحطى ، لأنه يتخذ نمطاً يمكن التمكن به ، إذ يظهر أولاً فى الصدغين ، وبعدئذ يزحف على قة الرأس فيأتى على ما بها من شعر إلى أن لا يتبقى منه آخر الأمر سوى طوق ملتف على جانبي الرأس ومؤخرته .

ومع أن الصلع علة شائعة بين الذكور ، فإن امرأة من بين كل عشرين من النساء تقريباً تصاب بالصلع النحطى بصورة جزئية . والنساء يورثن هذه الحصلة أبناءهن . ، حتى ولو لم يعانين أنفسهن الصلع . مثال ذلك ،

تسبب هذه الحالة : قصور الغدة الدرقية ، والتور العصبى ، والأمراض الجسدية العامة مثل حمى التيفود ، أو الحمى القرمزية . وقد لا يلتزم فقدان الشعر نعطاً ثابتاً بل يسقط على شكل بقع ، وتسمى هذه الحالة بالصلع البقعى .

وتعد فئة من عتري التجميل فى بعض الأحيان إلى أخذ صورتين إحداهما سابقة والأخرى لاحقة لما تزعم أنه علاج لبعض حالات الصلع العارض ، للتدليل بذلك على أن علاجاتهم قد نجحت فى رد الشعر المفقود فى تلك الحالات بحسبانها من حالات الصلع الوراثى الذى هو أكثر شيوعاً . وفى واقع الأمر يكون الشعر فى تلك الحالات قد عاد من تلقاء ذاته ، إذ إن الصلع العارض لعلقة له مطلقاً بالصلع النطى الوراثى . وعلى وجه عام ، فليس ثمة علاج فعال لأى كان منهما . (انظر أيضاً ، صلع)

الصلع الزائد

إذا كان ما يعلق بال معظم الرجال هو الصلع فإن ما يعلق بال النساء على الأغلب هو الشعر الزائد (الذى يسمى بالشعرانية) . وربما كان أكثرهن قلقاً لتلك الفتيات للراهنات اللائى يستبن فباءً ، عندما يصلن إلى سن البلوغ الذى تنشط فيه غددهن الصم ، ظهور الشعر على سيقانهن ، وآباطهن ، وأحياناً على وجوههن .

على هرمونات ، فإن بعض هذه المستحضرات قد تكون خطرة حقاً .

وكثير من المؤسسات التجارية يبتدع علاجات يزعم أنها تقف الصلع أو تمنعه . وهذه العلاجات تتألف فى معظمها من دلوكات (شنبو) للشعر ، وتديكات لفروة الرأس ، وتدهين بسوائل يحتفظ بسرية وصفاتها . وبعض هذه المؤسسات قد مضى عليه فى هذه الصناعة عدة أعوام ، وكثيرون من مستعملى هذه العلاجات يقررون أنها قد وقتت تزايد صلعمهم . بل إن بعضاً منهم يقول إنها قد ردت عليه بعض الشعر الذى كان قد فقد فعلاً ، وهو ادعاء ما تزال هذه المؤسسات تحرص على اتعاله لنفسها . وإن تقرر ما إذا كان من الصواب أن ينق المرء ذلك القدر الطائل من الوقت والمال اللذين تستلزمهما هذه العلاجات ، لا لشيء إلا لاجتناء نتائج سلبية أو لا تكاد تذكر ، إنما هو أمر يرجع إلى الاختيار الشخصى ، ولا يمكن تحييده طبيياً .

وثمة نوع آخر من الصلع مختلف تماماً يسمى الصلع العرضى . وفى هذا النوع يرغب أن يسقط الشعر فجأة ، وبعد أسابيع أو أشهر قلائل يعود بتلك الصورة الفجائية ذاتها التى لا تعليل لها . ويغلب ألا يكون للعلاجات الموضعية أثر فعال فى الشفاء من هذا الصلع ، إذ هو على الأرجح عرض لاعتلال فى موضع آخر من الجسم . ومن بين الاعتلالات التى قد



إذا كان الشعر وجلد الرأس جافين يمكن استعمال القشدة المكينة قبل التغطيل (الشامبو) مباشرة وبسندئذ يلف الرأس بمنشفة ساخنة لمدة ١٥ دقيقة



قل غسل الشعر بذلك جلد الرأس بأطرف الأصابع بغية زحزحة قشور الشعر وتسهيل جريان الدم.

يستشار أحد الإخصائيين في أمراض الجلد . والحلاقة ، سواء أكانت بالموسى أم بالآلة الكهربائية ، لا تلحق ضرراً بالجلد ، وهى تزيل الشعر بطريقة سريعة وفعالة، وإن تكن غير دائمة . وهى ، على تقيض الرأى الشائع ، ليس لها أثر مافى زيادة نمو الشعر . وثمة أنواع خاصة من الآلات الكهربائية للحلاقة متاحة للنساء .

وهناك طريقة أخرى لإزالة الشعر ينبغي تجنبها ، وهى طريقة الأشعة السينية ، فإن المقدار الذى يكفى منها لإسقاط الشعر ربما كان من أثره إتلاف الجلد أيضاً .

ومزيلات الشعر الكيميائية ، التى تزيل الشعر بصفة مؤقتة ، مأمونة لمعظم الناس ، ولو أنها قد تهيج جلد البعض الآخر منهم ، وينبغي

وفى سبيل مساعدتهم إلى حل هذه المشكلة الجدية حقاً من مشكلات جاذبيتهم الشخصية ، طالما أنفق النساء البلايين من الجنيهات التى ذهب معظمها بديداً . وليس ثمة وسيلة مأمونة لإزالة الشعر بإزالة دائمة سوى وسيلة التحليل الكهربائى . وهذه الوسيلة ، غالية الكلفة ، إذ تقتضى عدة زيارات للطبيب ، ولا تنجح بصفة دائمة فى إزالة جميع الشعرات الزائدة . وهى ليست بالوسيلة العملية فيما يتعلق بشعر الجسد ، وينبغى أن تستعمل ، إذا ما أريد استعمالها بحال ما ، لشعر الوجه فقط ، كما يشترط أن يقوم بها متدرب ماهر ، وإذا ما جريت بغير مهارة فقد تسبب تشوهاً فى الوجه . والتأساً لأفضل مشورة فى هذا الصدد ينبغى أن



رجلى شمرى بومياً بفرجون ذى هلب طيبى
لإزالة الفدر السطحى وتوزيم الزيوت الطبيعية على
جلد الرأس بطريقة مستوية .

تخبرى نوع الطول الذى تستعملينه وفقاً لحالة
شمرى، ويلزم إجراء الرغبة مرتين و «الشطف»
بالماء الدافئ . والتنطيل مرة كل أسبوع هو بوجه
عام أفضل ما يتيم .

وتنف الشعر بالمتاف ، فبا يتعلق بالبقع
الصغيرة ، فعال ومأمون ، وهو أيضاً لا يزيل
الشعر إلا بصفة مؤقتة .

والقصر ، أى لإزالة لون الشعر ، من
شأنه أن يجعل الشعر أقل مرئية . وهو فعال
غالباً فبا يتعلق بشعر الوجه . ويمكن صنع محلول
قاصر سهل الاستعمال بتعريك ملء بضع ملاعق
صغيرة من بيروكسيد الهيدروجين ذى القوة
القاصرة مع قطرة من النشادر ومقدار صغير
من الصابون للبشور . وهذا المزيج ، الذى
يحط على الشعر ، ينبغي ألا يترك عليه مدة
تتجاوز العشر دقائق ، وبعدئذ يغسل بالماء .
وإذا أريد تخفيف اللون بدرجة أكبر فمن
الممكن تكرار العملية .

دائماً ، من قبيل الحيلة ، أن يستعمل مزيل
الشعر أول الأمر لبقعة صغيرة من الجلد كما
يستبان ما إذا كان له أثر سيء . كما ينبغي ألا
يستعمل مزيل الشعر أكثر من مرة كل
أسبوعين ، وأن يكف عن استعماله فوراً إذا
ما نجم عنه طفح جلدى أو مرش (أى هرش) .
وليس هناك مزيل للشعر يمكن أن يزيل الشعر
بصفة دائمة .

ومزيلات الشعر التى من نوع الشمع أو
الصوق تعمل عمل المتاف ، إذ تنف الشعر على
مسطح أكبر . وحجر الخفاف أو السواحج
الأخرى تقصف الشعر عند مواضع انبثاقه من
سطح الجلد .

العناية بالشعر

المتاحة أيضاً تلك التي تختص بمعالجة الوخنج (قشر الشعر) . وعند اختيار نوع الطول قد يكون من المفيد تدير طبيعة الماء الذي تمد به منطقة السكنى ، فإن الطولات الممتدة بصفة كلية على وصفات صابونية تنتج رغوة جيدة في الماء اليسر ، ولكنها قد تترسب في الماء العسر ، في حين أن الطولات النظفة يستقيم أمرها في كل من هذين النوعين من الماء .

غير أن أولئك الذين تكون بهم من قبل حساسية تجاه النظفات ينبغي أن يراعوا الحذر في استعمال الطولات النظفة . وبعض الناس ، وعلى الأخص الرجال ، يفضلون غسل شعرهم بصابون تطرية (تواليت) بسيط . وحق مع الماء اليسر نسبياً يكون الصابون الجامد عسياً أن يترك رسابة تكسو الشعر فتفقد لهاعه وتجعله لزجاً نوعاً ما . وإذا ما أريد استعمال الصابون فقد يكون من المفيد أن يذاب الصابون أول الأمر وأن يلين الماء (أى يجعل يسراً) بعض الشيء بإضافة مادة ملينة إليه أو بإغلاته . والماء المقطر ، وماء المطر ، إذا كان الحصول عليهما ميسوراً ، كانا مصدرين ممتازين للماء اليسر . وإذا ما غسل الشعر آخر الأمر بالماء المضاف إليه قدر قليل من الخل أو عصير الليمون ، كان ذلك كفيلاً بإزالة رواسب الصابون .

وقبل غسل الشعر يلزم تمشيطه في عناية ، ثم ترحيله بالفرجون ، لتجريده من القذر

إن شعر الرأس ، إذا كان جذاباً سليماً ، يعد مزية عظيمة ، ومن ثم كان الشعر جديراً بالعناية الدقيقة . ولما كانت حالة الشعر تتوقف بصفة ابتدائية على حالة البدن ، فإن الطعام المغذى ، والرياضة البدنية الكافية ، والراحة الوافية ، تعد من مستلزمات الصحة للشعر ، إذ من المحقق أن المستحضرات التي تستعمل من الظاهر للشعر أو لفروة الرأس لا يمكن أن تغذى الشعر .

ويجب أن يغسل شعر الرأس وجله عداد ما يلزم لحفظهما نظيفين . وكثير من الناس يظن أن ذلك يعنى دحكهما « بالشامبو » كل أسبوعين أو كل أسبوع ، ولكن غيرهم قد يرون من اللازم أن يستعملوا الدعك مرات أكثر من ذلك ، والذين يكون شعرهم زيتياً قد يلزمهم أن يستعملوا الدعك مرتين كل أسبوع ، ولا سيما إذا كانوا يعيشون في مناطق يكون الهواء فيها محملاً بالدخان أو التبار .

الدعك (الشامبو)

هناك عديد من المستحضرات النطولية (الشامبو) المحتوية على صابون ونظفات أخرى تعرض بالأسواق ، والكثير من هذه المستحضرات تنظم وصفات مهياة خصيصاً لتلائم حالات الشعر الثلاث ، وهي الحالة السوية ، وحالة الجفاف ، والحالة الزيتية ، ومن الطولات



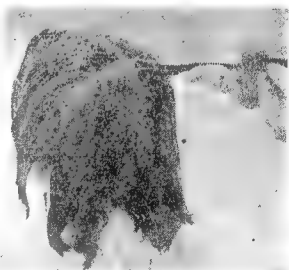
طريقة مزج الوصفة للحصول على اللون المرتقب
ومن الأفضل تغيير لون الشعر تدريجياً إلى أن
يتلاقى ولون الجلد .



قبل أن يقصر لون الشعر أو يغير لونه يجب
إجراء اختبار « البطاقة » للتأكد من أن المادة التي
ستستعمل لن تهيج جلد الرأس أو تسبب رد فعل
أليرجي (من نوع الحساسية) .



اختبار الحصة بين ما إذا كان اللون يطلق
بالشعر على النحو المبني . كما يدل أيضاً على مدى
الوقت الذي يلزم لاستخدام تلوونه .



يفرق الشعر إلى قطاعات متساوية ، وتحيط
الصبغة . ويلزم عادة مس الأجزاء السفلى من الشعر
كل ثلاثة أسابيع أو أربعة لحفظ لون الشعر متساوياً

الشعر جيداً بالساء الدافئ ثم ينظف الرأس
بالنظول ، ثم تدعك الرغبة برفق ولسكن
يلحكم في جلدة الرأس بوساطة أطراف الأصابع
إلى أن تغطي الرغبة تماماً جلدة الرأس والشعر ،

السطحي العالق به . وإذا أريد استعمال أحد
النظولات التجارية ينبغي أن تتبع التعليمات
الواردة في البطاقة المرفقة به . ومن الإجراءات
التي يجب اتباعها غالباً في هذا الصدد أن يغسل

على امتداد الشعر بحيث لا يعقده . ويلزم بالطبع أن يكون الفرجون غاية في النظافة ، ولذا ينبغي أن ينسل الفرجون والمشط كل مرة ينسل فيها الشعر ، ولا سيما إذا كان الشعر من النوع الزيتي . ويحسن بذوى الشعر الزيتي أن يرحلوا شعرهم دون أن يعضطوا بالفرجون على جلد الرأس ، إذ إن ما يلزمهم هو أن تتوزع المادة الزيتية الموجودة أصلاً على شعرهم لا أن يستعشوا الغدد الجلدية على إفراز مزيد من المادة الزيتية .

والتدليك الرقيق يومياً يمكن أن يعين على حفظ فروة الرأس في حالة جيدة . ولإجراء هذا التدليك يضغط على جلد الرأس بأطراف الأصابع ويحرك حركة دائرية ، ومن شأن ذلك أن يستحث النسيج الشحمي الذي يقع تحت الجلد ، وينبغي أن يستمر التدليك بضع دقائق ريثما يشمل جلدة الرأس بأكملها .

تدوين الشعر وتبسيطه

تحتوي أدهنة الشعر التي من قبيل اللامعات (البرياتين) على الزيت المعدني ، أو اللانولين (شحم صوف الغنم) أو بعض الزيوت الأخرى . وهي تعين على التحكم في الشعر وتصفيقه ولسكنها لا تغذوه أو تعمل على تحسين حالته الأساسية . وبعض مراهم الشعر قد يكون كثيف القوام أكثر مما ينبغي فيسد مسام الغدد ، وقد تهيج جلدة الرأس .

وبعدئذ « يشطف » النطول بالماء وتعاد تريخة الشعر ودعك جلد الرأس مرة أخرى دعكاً وافياً ، وأخيراً ، « يشطف » الشعر وجلدة الرأس بضع مرات إلى أن يزول كل أثر للنطول في الغسالة (أي الماء الذي غسل به) . ثم يجفف الشعر ، مع حركة برفق ، بمنشفة إلى أن تمتص معظم الرطوبة الزائدة التي تنتديه . ويمكن عندئذ تمشيط الشعر أو تصفيقه ويترك ليستتم جفافه بعرضه للهواء . وكثير من النساء يفضلن ، اقتصاداً للوقت ، أن يتمن التجفيف بواسطة المجفف الكهربائي للشعر . فإذا ما استعمل هذا المجفف وجب أن يضبط منظم حرارته على درجة حرارة معتدلة .

ترجيل الشعر وتدليك جلدة الرأس

إن موالاة ترجيل الشعر يومياً تعين على حفظه نظيفاً وطبيعاً للتصفيف فيما بين مرات التنطيل . وهو يلحاح ويزيل كثيراً من القدر السطحي الذي يتراكم خلال الشعر ، كما أنه يعمل على استواء توزع المادة الزيتية الطبيعية على جميع أجزاء فروة الرأس . وينبغي أن يجري الترجيل برفق ، لا بعنف ، لأن الترجيل الشديد قد يؤدي إلى تعصف بعض الشعر أو تشققه . ويرتقى كثير من الخبراء أن الفرجون المصنوع من الهلب الطبيعي (أي الشعر الخشن لبعض الحيوانات كالخنزير) أرفق بالشعر من ذلك المصنوع من أهلاب اصطناعية . والطريقة المثلى لاستعماله هي أن يجر الفرجون جراً ناعماً

الشعر على نمط لا يمكن تحقيقه بواسطة الغسل البسيط والتزجيل ، وللحصول على أفضل النتائج في تصفيف الشعر على النمط المطلوب قد يتطلب الأمر في ذوى الشعر المستدق أو النحيف أن يدعم الشعر بمادة إضافية تكسبه جرماً أو حجماً . وإحدى الطرائق التي يتحقق بها ذلك هي استعمال ما يسمى بـ "مديم التجريم" ، الذى يقصد منه بصفة ابتدائية إكساب الشعر جرماً وقوة بأكثر مما يقصد منه تلويته أو تليفه .

وهناك طريقة أخرى لإكساب الشعر ذلك الجرم الإضافى تتكفل بها مستحضرات تسمى بالتكيفية، يسهل الحصول عليها . وهي متاحة على شكل غسولات وقشادات (كريمات) . ومع أن بعض هذه المستحضرات تنبى على صفات بروتينية أو على بعض الندرجات الأخرى التى توحى بأنها مغذية للشعر ، فإنها فى واقع الأمر لا تقوته الشعر ولا تغذوه . على أنها تعمل فعلاً على أن تجعل الشعر يبدو أغلظ حجماً وعلى أن يزيد نعومته وطواعيته للتصفيف .

وقد يتطلب الطراز السائد أن يصفف الشعر على أعماط معينة ، ويستلزم ذلك استخدام طرائق للتصفيف تتباين تبايناً كبيراً ما بين حين وآخر . فالملففات العديدة التى كانت تستعمل على نطاق واسع فيما مضى قد حل محلها أول الأمر التليف بالديابيس ، الذى تستعمل بدله الآن بصفة شائعة الملففات

والجرية القديمة التى مازالت تتبع فى بعض محال الحلاقين ، وربما فى بعض محال التجميل ، لتبسيط الشعر ، لا غناء فيها . فليس صحيحاً ما يزعم أحياناً من أن التضييق يحتم على نهايات الشعر (أى يخلقها) ، فيحفظ بذلك ما فى الشعر من مواد زيتية ، ولونية ، وسوائل أخرى حيوية ، فالتشيط ما كان له أن يحقق مثل هذه المعجزة ، وليس ثمة منفذ فى نهاية الشعرة يمكن أن يحتم بالتشيط أو بوسيلة ما أخرى . والأثر الوحيد الذى يحدثه التشيط هو أنه يحرق أطراف الشعر التى قد تكون متشققة والتى مالمها على كل حال أن تلتبذ . وهذه القاية ذاتها يمكن تحقيقها بالمجاز أو القراض (آلة قص الشعر) .

ونظراً إلى أن الشعر يعد بمثابة امرأة تنم عن الحالة البدنية العامة ، فإن الشعر الجاف الحشن قد يترتب فى بعض الحالات على مرض أو اضطراب جسمى . وفى مثل هذه الحالات يؤدى علاج الحالة المسببة إلى تحسين حالة الشعر . والمرضى ، ولا سيما من كان منهم طريح الفراش ، قد يتطلب شعرهم عناية خاصة . وقد تضمن القال المنون : (مريض منزلي) إرشادات وافية عن هذا الموضوع .

تجريم الشعر ولونه

على حين لا يخص هذا الموضوع الرجال ، فإنه أمر يكثر به النساء أكثرنا حجماً . وقد تقتضى الطرز السائدة فى هذا الصدد أن يصف

وإعادة تشكيله على شكل عوجات أو تلفيفات بواسطة تلك الطريقة التي تسعى بالتدريج المستديم .

والتدريج المستديم يتأني بفعل كيميائيات معينة مقترناً باستعمال الحرارة في بعض الطرائق ، مما من شأنه أن يجعل الشعر قابلاً للتثنى بحيث يتخذ شكل الملف الذي يستعمل في تصفيفه . وبعدئذ توضع على الشعر مادة كيميائية معادلة لتزيل أثر المادة الكيميائية التي استعملت قبلاً ، ولتجعل الشعر يحتفظ بشكله الجديد . وأول اللديمات عهداً بالاستعمال كانت تتوقف على استخدام الحرارة ، ولكن استعمالها قد بطل الآن وحلت محلها طريقة التدريج البارد التي تعتمد فقط على الفعل الكيميائي .

التدريج الدائم

إن أكثر النساء يعلن إلى دعم أنماط التصفيف التي تجرى لشعرهن بواسطة ما يسمى بالمستحضرات الدائمة . وهذه المستحضرات من شأنها أن تكسب الشعر جرماً وشكلاً ، وبذلك تيسر تحقيق التمثل المرتعب وتزيد فعالية التصفيف بحيث تثبت التصفيفة مدة أطول . وبالطبع فإن ما يسمى بالديم لا تصدق عليه هذه التسمية من جهة أنه ذو أثر دائم . فإن تجعد الشعر أو تسبطه يتوقف على تركيب الشعر ، والشعر ينمو دائماً على النحو الذي كان عليه شكله أصلاً . ولكن لأن الشعر يمتاز بالدونة فإن من الممكن مطه

ونظراً إلى أن بعض الناس تلتشأ لديهم حساسية تجاه الكيمائيات التي تستعمل لهذا الغرض ، فمن اللازم دائماً أن تجرى تصفيفة جزئية على سبيل الاختبار قبل إجراء التصفيفة المستديمة . وهذا الاختبار يفيد أيضاً في منع حدوث رد فعل في الشعر ذاته تجاه الفسول الموج . ويجب الحرص على إبعاد الفسول الموج عن العينين وعن أية جروح أو قروح تكون بالجلد ، كما يجب ألا يمزج الشعر التالف - أي الشعر الذي يكون جافاً جداً أو متقصفاً أو منقصر اللون - إلى أن تتحسن حالته .

احتمالاً . ولهذا السبب يجب ألا يجرى التسيب
إلا على يد عامل محترف ، وألا يستكثر من
استعماله .

قصر الشعر ، ولوينه ، وصبغه

الكيميائيات القاصرة للشعر ، والتي
تسمى أيضاً مخففات لون الشعر ، من شأنها
أن تغير لون الشعر بإزالة لون خضابه الطبيعي .
وإذا استعملت تلك القواصر بطريقة غير
صوبية فقد تتلف الشعر ، ولذا فإن من الأحسن
أن يعمد إلى عامل متدرب بتأدية هذا الإجراء .
وفي عملية تلوين الشعر على يد محترف ، يغلب
أن يستعمل القصر أولاً لتخفيف لون الشعر ،
وبعدئذ تخط الصبغة ، التي تسمى أحياناً
بالمشددة ، للحصول على اللون الضارب إلى
الحمرة أو الذهبي المطلوب . والقواصر من
شأنها أن تجعل الشعر أكثر مسامية وهشاشة .
وكلاً مما الشعر الجديد وجب مسه بالصبغة في
فترات متقاربة ليضاهي اللون المقصور .
والعمليات التي تسمى بالتطريف ، والتسطير ،
والتبريد ، هي في الواقع عمليات قصر ، بلا
فارق سوى أنها تعالج أجزاء من الشعر فقط .
والشعر يمكن أيضاً تلوينه أو صبغه .
وهاتان العمليتان ، بوجه عام ، ترميان إلى
إضافة لون إلى الشعر بدلاً من استلابه منه .
وهناك عدة صنوف مختلفة من المستحضرات
لللونة للشعر ، وهي تتراوح في نطاقها ما بين
التسولات المؤقتة التي تكسو الشعر وتصل

والمديعات المنزلية تحتوي على تلك
المندرجات ذاتها ، في أغلبها ، التي تحتوي عليها
المديعات المستعملة في معاهد التجميل . والمديعات
المنزلية التي لا تتضمن مندرجات معادلة تعتمد
في أثرها المعادل على التأكد الذي يحدث
حينما يتعرض الفسول الموج للهواء إذ يجرى
تخفيفه . وإجراءات الحيلة التي سبق التنويه
عنها فيما يتعلق بالمديعات التي تستعمل في معاهد
التجميل تنطبق أيضاً على المديعات المنزلية .
فن المهم أن لا يسهي عن إجراء تصفية أولية
اختبارية وأن يبعد الفسول عن العنبر
والوجه ، وكذلك عن تناول الأطفال .
وكون التلصيفة الاختبارية قد أسفرت عن
النجاح فيما مضى لا تعني أنها لم تعد ضرورية ،
لأن الحساسيات (أو الأليرجيات) قد تنشأ في
أى وقت كان ، كما أن حالة الشعر قد تتغير
من وقت إلى آخر .

وكما أن ذوى الشعر السبط كثيراً ما
يرغبون أن يجعلوا شعرهم جمداً نوعاً ما ،
فكذلك ذوو الشعر المتجمد جداً قد يودون
أن يجعلوا شعرهم أكثر تسبلاً . وتسيب
الشعر هو في أساسه شبيه جداً بالتجوير الدائم ،
والاختلاف الجوهري بينهما هو أن الشعر
لا يصنف على قضبان ولكنه يشطب بحيث يبقى
سبلاً . والكيميائيات التي تستعمل للتسيب
أقوى أثراً من تلك التي تستعمل في المديعات ،
ولذا فإن خطر إتلافها الشعر يكون أكثر

ولكن إذا كان نمو الشعر سريعاً جداً ، أو إذا كان التباين بين اللون الصناعى واللون الطبيعى للشعر يبدو ظاهراً جداً وجب أن يلجأ إلى المس مرات أكثر .

والقصر والصبغ يؤثران في تركيب الشعر ، ولذا كان من المهم أن يصطبغ الرقق على نحو خاص إزاء الشعر الذى يعالج بهاتين الطريقتين . ومن ثم يجب أن يحصى الشعر على قدر الإمكان من الشمس ، والرياح ، والكيميائيات . ومن الحكمة تجنب التغييرات المتعددة الشديدة في لون الشعر ، لأن كثرة استعمال الكيماويات قد تلحق بالشعر ضرراً خطيراً .

اضطرابات جلد الرأس

قد يتأثر جلد الرأس والشعر بكثير من الاضطرابات التى تحيق بالجلد عامة ، وعلو جلد الرأس صفة خاصة قد تهدو خطيرة بما تسببه من تورم التدد وربما تسمم الدم . وباتباع التدبير الصحى الصوب الذى سلف وصفه ، يمكن عادة تجنب العدوى ، على أنه إذا ما حدثت العدوى وجب أن يستشار الطبيب بلا إبطاء . وينبغى للمرء ألا يستعمل مطلقاً مشط شخص آخر أو فرجونه ، على النحو نفسه الذى يستوجب ألا يستعمل فرجون أسنانه .

وأشيع اضطراب يطرأ على جلد الرأس والشعر هو الوبغ (القشر) ، وهو يتسبب من عوامل مقترنة ، تتضمن انخفاض المناعة من

بالنسل في كل مرة يستعمل فيها النطول (الشامبو) ، والصبغات التى تنفذ خلال قصبات الشعر وتغير لونه إلى أن ينمو محله شعر جديد . وبعض المستحضرات الملونة يقتزن فيها مخفف اللون بالصبغة ، وهذه بوجه عام تخفف لون الشعر قليلاً ، ولكنها لا تبلغ في تخفيفه مبلغ القصر .

وقبلا يشرع عمال التجميل المهرة في قصر الشعر أو صبغه يعمدون دائماً إلى إجراء ما يسمى باختبار اللطخة على ذراع الشخص المراد معالجة شعره ، للتأكد من أنه لن يحدث له رد فعل أليرجى (أى من قبيل الحساسية) . وقد يعمدون أيضاً إلى اختبار خصلة صغيرة من الشعر قبل حط الكيماويات على الرأس بأكمله ، للتثبت من أن هذه المواد لن تسيج جلد الرأس أو تحدث رد فعل آخر غير مستحب . وعملية الاختبار هذه يجب تكرارها إذا ما أريد استعمال نوع آخر من صبغات الشعر . وأهداب الجفون والحواجب يجب ألا تصبغ مطلقاً ، لأن الجلد المحيط بالعينين رقيق للغاية ، ولأن العينين ذاتهما حساستان جداً وقد يلحقهما ضرر خطير بضررهما لمادة الصبغ أو القصر .

ونظراً إلى أن الشعر دائم النمو فليس هناك ما يمكن أن يغير لونه تغييراً دائماً ، ولذا فإن مس الشعر عند منابته أو إعادة صبغه قد يستأزمان في فترات متقاربة ، والتلون كل أربعة أسابيع أو ثمانية قد يكون كافياً ،

ومن الممكن غالباً تخفيف الوبغ بتوجيه العناية إلى الصحة البدنية عامة، والتغذية المتوازن أمر يلزم الاهتمام به ، وكذلك حفظ الشعر وجلد الرأس نظيفين ، والمشط والفرجون يجب غسلهما بعناية خاصة في فترات متقاربة . ومن المفيد أيضاً تعريض الرأس لقدر معتدل من ضوء الشمس ، وإذا ما ظل الوبغ مثار تمب، فقد يكون من الضروري التماس الرعاية الطبية ، وفي وسع الطبيب أن يصف الأدوية الناجمة لثل تلك الحالات المستعدة .

والأطفال بصفة خاصة معرضون لالتقاط عدوى القمل . ويضع القمل بيضه ، الذي يسمى بالصئبان ، على قصبات الشعر قرب منابتها . وهناك عدة طرائق للتخلص من قمل الرأس ، مثل تنطيل الرأس (الشامبو) بصبغة الصابون الأخضر ، مع استعمال مشط دقيق الأسنان في تحشيط الشعر ، والدأب على النقاط الصئبان بالأصابع . وفي وسع الطبيب أن يصف لهذه الحالة علاجاً ناجماً . وينبغي الحذر بعد الشفاء من الإصابة بعدوى جديدة ، ووسيلة ذلك أن يحفظ المشط والفرجون في آثم نظافة يغمسهما في الكحول أو في ماء مغلي .
(انظر : قمل)

ومن بين الاضطرابات الأخرى الهامة التي يتعرض لها جلد الرأس والشعر داء القوباء ، الذي يتسبب من عدوى فطرية قد تصيب أيضاً أجزاء أخرى من الجلد . وفي



قشر الشعر يتسبب من عوامل عدة، تتضمن العدوى والافتقار إلى النظافة وضعف الصحة البدنية وتحسن حالته باتباع التغذية المتوازن والعناية المنظمة بالشعر.

جراء التوترات العصبية أو ضعف الحالة البدنية العامة ، وربما من جرثومة معدية ، أو من إهمال النظافة على وجهها الأكل .

ومعظم الناس يعرفون حق المعرفة قشر الشعر أو الوبغ لأنهم قد عانوه أو يمانونه . وفي هذا الاضطراب تتقشر الطبقة الخارجية لجلد الرأس بهيئة قشور دقيقة بيض قد تنساقط على الكتفين ، وإذا ما تحكك هذا الاضطراب فقد تترأى تلك القشور إلى التزايد في الحجم ، وتصير دسمة ، وضاربة إلى الصفرة . وقد تسد فوهات الغدد الدسمة بحيث تسبب جفاف الشعر ، غير أن الأكثر حدوثاً هو أن يصطبغ الوبغ بازدياد نشاط هذه الغدد مما يحمل الشعر ، على التقيض ، زيقاً .

وأكثر إصابات الشفة شروخ أو شقوق من الجفاف بتأثير الشمس والهواء والبرد ، وتعالج بطلائها بهلام أو مرهم . ومن السهل وقاية الشفتين من هذه التشققات بأحد المراهم أو بطلاء من أطلية «الشفاه» وإن كان لبعض النساء حساسية خاصة لهذه المستحضرات الشائعة الاستعمال .

وسرطان الشفة نادر ، ويحدث أحياناً من تدخين القليون . ويشفى إذا ما كشف أمره مبكراً وأسرع بعلاجه ، وتبلغ نسبة النجاح في علاجه حينئذ نحو تسعين في المائة . ولهذا ينبغي الشك في كل شرخ أو لطخة يضاء بالشفة لا تلتم في مدى أسبوعين .

وتعالج الشفة المفلوجة والشفة المزدوجة جراحياً .

والشفتان معرضتان أيضاً لجميع أمراض الفم . (انظر) .

شفة أونبية
Harelip
الشفة الأونبية شفة عليا بها شق يحدث خلقة . وللوقوف على معلومات تفصيلية عن هذه الحالة وعلاجها ، انظر : (حكة مشقوق ، وشفة مشقوقة) .

شق فص المخ
Lobotomy
عملية بالمخ لقطع اتصال أحد فصوصه ببقية المخ ، وتجرى عادة لفصل الفص الجبهي . وتعد هذه العملية أشهر عمليات الجراحة

مقدور الطبيب غالباً أن يرى من القوياء بقليل من الصعوبة ، وفي هذه الحالة كذلك تنبذ النظافة في تجنب العدوى .

شعيرات دموية Capillaries

هى الأوعية الدموية الصغار جداً التى تتخلل أنسجة الجسم وتربط ما بين الشرايين والأوردة . ومن خلال جدران هذه الشعيرات يحدث تبادل للمواد والسوائل بين الدم والأنسجة . (انظر : نفس) . وتتكون تلك الجدران من خلايا بطانية رقيقة تتيح للمواد الصلبة والسوائل أن تنفذ من خلالها . وفي الطرف الشرياني للشعيرة يكون ضغط الدم في داخل الشعيرة أعلى منه في الأنسجة ، ومن ثم تنفذ من خلال جدران الشعيرة سوائل الدم وبعض المواد الصلبة المذابة فيها . وفي الطرف الوريدي للشعيرة يكون الضغط في داخل الأنسجة أكثر ارتفاعاً منه في الشعيرة ، ومن ثم تنفذ المواد الفضالية والسوائل من الأنسجة إلى الشعيرة ، ثم منه إلى الوريد ، الذى ينقلها إلى حيث يجرى التخلص منها .

الشفقتان Lips

شفة عليا وشفة سفلى . والشفة يغطيها الجلد ويطنها غشاء غطاطى ، وبينهما عضل وأوعية دموية وأعصاب وغدد وأنسجة أخرى .

الإرادية ، ويحدث بعد إصابة ، أو مرض بأعصاب الحركة أو المراكز العليا للسيطرة عليها .

أنواع الشلل

يتوقف نوع الشلل ومقداره على موضع التلف في الجهاز العصبي المركزي (المخ والجبل الشوكي) ، أو الجهاز العصبي الطرفي (الأعصاب) . فإذا أصيب الجهاز العصبي المركزي عم الشلل جزءاً كبيراً من الجسم ، لأعضاء واحدة . وأكثر أنواع الشلل المركزي شيوعاً الشلل النصفي ، وفيه يتأثر أحد جانبي الجسم شاملاً نصف الوجه والذراع والساق . وهناك أيضاً الشلل السفلي ، وفيه تتأثر الساقان والنصف الأسفل للجذع . وقد تصحب الإصابة اضطرابات عقلية ونفسية .

وإذا تلف الجهاز العصبي الطرفي تأثرت بعض العضلات أو مجموعات منها ، وأصبحت رخوة ، وصحب ذلك ضعف في الحس غالباً . وفيما يلي بعض الأمراض للسببية للشلل .

الأسباب المركزية لشلل

النقطة أكثر أسباب الشلل المركزي حدوثاً ، وهي تنتج من انقطاع مدد الدم عن جزء من المخ . ويحدث ذلك من انفجار شريان يحمل الدم إلى المخ (نزف مخي) ، أو من انسداد مجلطة (تخثر مخي) أو بمادة غريبة (حذيفة مخية) . ومع احتمال حدوث عجز مستديم لأغلب الحالات ، فإنه يمكن عمل الكثير لإعانة المريض وتأهيله للعمل .

النفسية ، ويقوم بها الجراحون لتغيير عقلية المريض ونفسيته ، وكان سبب إجرائها كشف الأطباء العسكريين دماء الجنود ووداعهم بعد إصابات معينة بالمخ .

ولقد أجريت عملية شق فص المخ للمصابين بأمراض عقلية كان من ظواهرها العنف ، ولكنها لا تجرى الآن إلا بعد إخفاق وسائل العلاج الأخرى ، نظراً لقلة جدواها في كثير من الحالات ، ولأنها تؤدي أحياناً إلى فراغ عاطفي .

وهناك الآن عقاقير مفيدة في علاج الأمراض العقلية الشديدة ، كالمهدئات التي تثبط أعراض الخبال الشديدة ، وهي وإن لم تكن شافية فإنها تعين — مع العلاج النفسي — على تخفيف وطأة هذه الأمراض .

شق قيصرى Caesarean Section

هو العملية الجراحية التي تجرى بقصد إخراج الجنين (الجنين) بطريق إحداث شق في الرحم من خلال شق يجري في جدار البطن . وتؤدي هذه العملية حيناً تتعذر الولادة السوية إلى حد تصبح معه محفوفة بالخطر أو مستحيلة التحقق .

شلل Palsy-Paralysis

هو فقد القوة العضلية الإرادية أو ضعفها . وسببه فقدان قدرة المخ على ضبط العضلات



مريض بشلل الساعد يعالج علاجاً طبيعياً ليتمكن من استعادة القدرة على الكتابة بمساعدة سوار يضبط حركات الساعد .

شللاً بالمعنى الدقيق ولكنه ارتعاشات وتيبس بالعضلات . وتزداد هذه الأعراض بتقدم السن ، فتقل سرعة الحركات الإرادية ، وتقلشى قدرة الوجه على التعبير عن المواقف بالأسف والابتسام ونحوهما ، وتضعف نبضات الكلام . ويمتد المرض إلى سن الشيخوخة . وهناك من الأدوية ما يخفف وطأة هذا المرض ، كما استحدثت جراحة بالمخ لتخفيف الأعراض في بعض الحالات .

ومن الأمراض العصبية ، الرقص السنجى (الكوريا) . ويتميز بحركات سريعة تلقائية غير متزنة ، تحدث من إصابة الحى الروماتزمية للمراكز التي تضبط الحركات العضلية وتظهرها ،

ويتسبب الشلل الناتج من عطب الحبل الشوكى من الإصابات في الحوادث ، أو من الأورام ، والأمراض المعدية كالتهن والزهري . وقد يكون الشلل سفلياً أو رباعياً .

وقد ينتج الشلل في الأطفال من قصور في نمو المخ ، أو من الزهري الوراثى ، أو من إصابة وقت الولادة تؤثر في الأعصاب المسيطرة على العضلات ، فتسبب الشلل التقلصى مع تيبس وعطل في الحركة . ويصحب ذلك ارتعاشات وحركات شاذة بالرأس وتقلصات بالوجه . وقد تقتصر الأغراض على ضعف التوازن .

وهناك مرض عصبى يسمى بالشلل الارتعاشى (مرض باركنسون) ، وهو ليس

ويسبب التسمم بالرصاص شللاً بالساعد يسمى الرنخ الساقط . ويسبب التسمم بالكحول شللاً بالأطراف ، وعلاجه التخلص من المادة السامة والراحة والغذاء المزود بالفيتامينات .

وقد تسبب الولادة العسرة شللاً بعرض الوليد أو بساعده .

الوهن العضلي الوبيل

مرض بالمس العصبي العضلي ، يوهن العضلات أو يضعفها ، ويكثر حدوثه بين الأبقاع . وهو يؤثر في عضلات الوجه والجلود والعنبرة والحلق بصفة خاصة ، ولا يحدث فيه شلل حقيقي أو ضمور عضلي . وعلاجه ناجع في الغالب ، وقد يحتاج الأمر في علاجه إلى استئصال غدة التيموس .

العلاج والتأهيل

هناك الكثير مما يمكن عمله لتقليل العجز الناتج من الشلل أو إزالته تماماً . ويبدأ العلاج منذ حدوث النقطة ، أو الالتهاب ، أو بعد زوال حدة المرض مباشرة لمنع تيبس الأطراف في أوضاع شاذة . ويبدأ العلاج الطبيعي إلى الرضى الاستفادة من أطرافهم ، كما أن هناك كثيراً من الوسائل لتأهيل المشلولين .

شلل الأطفال Infantile Paralysis

مرض فيروسي يصيب خلايا الجهاز العصبي المركزي الضابطة لحركة العضلات . ولهذا يؤدي إلى شلل الساقين ، أو أجزاء الجسم الأخرى ، وقد يشفى فلا يترك أثراً أو أعراضاً أو عجزاً ما في بعض الحالات .

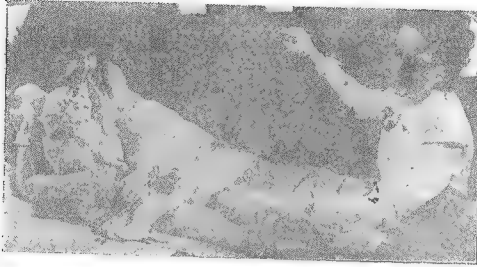
وهو لهذا ليس شللاً حقيقياً . وتساعد السكتات في منع هذه الحركات غير الإرادية ، وتزول الكوريات الروماتيزمية (أو رقصة سانت فيتاس) في مدى ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر . وهناك نوع ورأى من الكوريات (كوريات هنتجتون) ويصاحبها قصور عقلي .

وقد يتسبب الشلل من المستريا ، وهي مرض غير عضوي .

الأسباب الطرفية لشلل

كان التهاب سنجابية الحبل الشوكي أهم هذه الأسباب قبل كشف طعم شلل الأطفال . فقد كان الالتهاب يتلف أعصاب الحركة فيسبب شللاً في عضلات الأطراف أو الجذع . ويتسبب الشلل أيضاً من التهابات الأعصاب . والتهابات الأعصاب إما طبيعية كالبرد والحوادث ، وإما كيميائية كالتمسم بالرصاص ، وإما مرضية ، كالديابيط (مرض السكر) ، أو عدوى سابقة . ومن أشهر أنواعه شلل (بل) ، ويصيب نصف الوجه ، ويشفى تماماً إذا عولج أو قد يترك أثراً جزئياً . ويشل الوجه أيضاً من ضغط أحد الأورام على عصب الوجه أو إصابة هذا العصب في حادث . والتهاب عصب النساءيسبب (ألم النساء) ، ويسبب أحياناً شللاً في بعض عضلات الساق . والشلل الناتج من التهاب الأعصاب يزول بعلاج أسبابه .

ولاحتماء الأعصاب الطرفية على مزيج من ألياف الحس والحركة ، فإن التهابها يتسبب في فقد الحركة والحس معاً



فتاة صغيرة مصابة بشلل الأطفال ، وهو مرض يتسبب من فيروس يصيب خلايا الجهاز العصبي التي تهيم على العضلات . وقد تناقص هذا المرض تناقصاً مشهوداً منذ عام ١٩٥٥ حينما بدأ استعمال لقاح سولك على نطاق واسع .

للجانب للشاول ، مما يسبب انحدار دمعها «
والنهايا .

وهذا الداء لا يمدو غالباً أن يكون حالة مؤقتة لا تطول سوى أيام أو أسابيع قلائل . وفي بعض الأحيان يترتب الشلل على ورم يضغط على العصب ، أو على إصابة تلتحق بالعصب من أثر ضربة ، أو جرح أو رصاصة . وفي هذه الأحوال يتوقف الشفاء على النجاح في علاج الورم أو الإصابة ، على أن الأغلب أن يكون سبب الحالة مجهولاً . ولكن حتى إذا لم تنجلى الحالة فإن ما ينجم عنها من عجز أو تشوه يمكن في حالات عدة تفريجه بإجراء عملية جراحية .

وللوقوف على معلومات أوفى عن تمييز الأعصاب والتهابها (انظر المقال المتنون: التهاب العصب).

ويسمى هذا المرض أيضاً التهاباً منجابية التخاع . ورغم ما يدل عليه اسمه من انتشاره بين الأطفال ، فإنه قد يصيب المرء في كل سن . ولقد قلت الإصابة بهذا المرض بعد كشف طعم سولك واستعماله بكثرة ، وكذلك يستعمل طعم ساين بطريق الفم . والطعمان مفيدان ولا ضرر منهما .

(نقرايضاً : التهاب منجابية الفخاع)

شلل العصب الوجهى Bell's Palsy

شلل يصيب عضلات الوجه في أحد جانبيه عادة ، ويتسبب من تهييج في العصب الوجهى . ويترتب عليه تعذر إطباق الفم ، مما يؤدي إلى تقطر اللعاب منه . ومن الآثار الأخرى لهذا النوع من الشلل أن الصاب به يتعذر عليه الصغير ، كما يتعذر عايه إطباق عينه للمناحية

السابقة لأوانها) ، أو اللاتلابق بين فصليق دم الوالدين ، أو إصابات تلحق بالرأس ، أو عداوى تسرب إلى الدماغ أو أغشيتها .

والشلل المخي بوجه عام ، يعرقل المراكز الحركية الدماغية التي تهيمن على العضلات ، ويرتب على ذلك أن المريض بالشلل المخي قد يبدو متعوقاً من الوجهة العقلية . ومن علام ذلك . على سبيل المثال ، ما يأتيه من محاقات ، وما يطلقه من أصوات تشبه قباج الخنزير بدلا من الكلام ، وما ييدر منه من إشارات وحركات غريبة . وكثير من الأطفال المصابين بالشلل المخي يستعصى عليهم النشوء السوي لأنهم يعاملون على أنهم أطفال معوقون . وفي الغالبية العظمى من الحالات يمكن أن يصنع الشيء الكثير لإعانة المنكوبين بالشلل المخي إذا ما تأتى أن يفهم عجزهم على أنه ليس عقلياً بل عضلياً ، وإذا ما عولج علاجاً صورياً على أساس حقيقته هذه .

الملاج

يتباين علاج الشلل المخي تبعاً لطبيعة الإصابة التي سببته ولداها . وهناك أدوية معينة قد تعين على تفريغ التقبضات العضلية . وقد تجمع الوسائل الجراحية في تصحيح بعض التشوهات التي يخلفها المرض . وتدريب العضلات هو المفتاح الذي تبنى بواسطته أن يفتح باب الحياة السوية المثمرة أمام عدد كبير من فرائس الشلل المخي . وكلما أبكر بدء هذا التدريب قلت

شلل سفلي Paraplegia

هو شلل الساقين أو شلل النصف الأسفل من الجسم . وفيه يفقد المخ السيطرة على حركة العضلات وطواعيتها لإرادته .

ويحدث نتيجة مرض أو إصابة بالحبل الشوكي ، مما يعوق وصول التنبيهات العصبية من المخ إلى العضلات . ومن أسبابه الحوادث والنزف والتدرن والزهري والورم .

ويصعب الشلل فقد الحس في الساقين ، وفقد السيطرة على مصرتي المستقيم والمثانة . ويعرف الطب الآن الكثير من الوسائل لاستعادة نشاط هؤلاء المرضى ، ويتمكن الكثيرون منهم في وقتنا الحاضر من العيش عيشة مفيدة مشفرة . الطرايها : شلل أطفال .

شلل مخي Cerebral Palsy

هو شلل جزئي ، يصعب افتقار إلى التساوق العضلي ، يترتب على إصابة تحيق بالدماغ .

وهذه الإصابة قد تتناول منطقة ، أو أكثر من منطقة ، من منساطق الدماغ فتسبب : (أ) الشلل الثقلي ، الصحوب بتيس العضلات ونقصان حركتها ، (ب) اللاتساق في حركات الأطراف والرأس ، وقد يقرن بانفصالات مستغربة . (ج) انخاط حركية متصلة أو غير متساوقة . والتلف اللاحق بالدماغ قد يحدث قبل وقت الولادة أو في أثنائه ، وقد يتسبب من نقص الأكسجين ، أو الولادة المبكرة (أى

الشلل الخفي قد يؤثر ،
ببساطة فقط في التحكم العضلي ؛
بل كذلك في السمع والكلام
والإبصار . والشاب المائل في
هذه الصورة يتلقى علاجاً
للسمع . وهو إذ يستمع إلى
صوت فتاة قد زبدت قوته
يستطيع أن يعلم كيف يمكن
على نحو أفضل ما بين الأنواع
المختلفة من الأصوات .



الرعاية تتطلب تشجيعه على أن يقضى حاجاته
بنفسه . وإنه لأمر يقضى الشيء الكثير من
المهارة والأناة التي يحدها الحب أن يعان مثل
هذا الطفل على تعلم الكلام والمشي ، وعلى
قضاء الأعمال المتعددة التي تسهل جد السهولة
على الطفل العادي ولكنها تتمرد جد التعذر
على الطفل الذي تستمع على عضلاته الاستجابة
بالطريقة السوية . وطرائق تدريب العضلات
تتباين تبعاً لنوع الشلل الخفي الذي يعانيه
الطفل . وعلى الوالدين أن يدركا أن صغيرها
هو في المقام الأول ليس سوى طفل ، وأنه في
المقام الثاني طفل مصاب بعجز .

العون الذي تتكفل به بعض المنظرات

أقيمت في بعض البلدان الراقية منظمات
مهمتها أن تسدي العون والتشجيع للوالدين

مشقة التغلب على إزمان العوقة وزادت فرصة
تفاديها .

وكثيراً ما يقسّى للوالدين والطبيب أن
يلحظوا دلائل الشلل الخفي في طفل لم يبلغ من
عمره سوى أشهر قليلة ، ولكن في الحالات
المعتدلة الشدة قد لا ينبغي التشخيص حتى السنة
الثانية أو الثالثة من العمر . والطفل الذي
يشبه في إصابته بهذا المرض يجب أن يعهد
بعضه إلى طبيب متخصص في أمراض الأطفال
أو في الأمراض العصبية . ومن الأهمية بميزة قصوى
للوالدين الذين يبثون طفلهما بالشلل الخفي أن يتعلما
كيف يدان إليه يد العون ، وعليهما أن يدركا
أنه ليس مما يدخل في باب الرأفة أن يتوليا عنه
قضاء جميع حاجاته ، فإن رعاية مصلحته حق



معظم الأطفال المصابين بالشلل الخفي يفيدون من الأطباء المهني والفيزيائي الذي لا يقتصر فقط على تعليمهم التحكم في عضلاتهم، ولكنه يكفل لهم فرصة اللعب. والعلام الذي يبدؤ في الصورة اليمنى يتعلم المشي.

والوالدون ذوو الأطفال المعوقين عقلياً بسبب الشلل الخفي ينبغي لهم أن يسووا إلى الاستعانة بمثل تلك المنظمات ، ولذكروا أن من الممكن عمل الشيء الكثير لإعانة الطفل المعوق على إعطاء ملكاته بحيث يتسنى له أن يسهم في خدمة المجتمع بأقصى استطاعاته، وأن يعاون أسرته على التوفيق إلى ما هي بحاجة إليه من التدابير التي تتيح لأعضائها الآخرين أن لا يتأثروا من جراء عجزه تأثراً يزيد عما ينبغي .

وعلى البتلي بالشلل الخفي أن يذكر أنه لن يكون قد فات الآوان مطلقاً ليتناول حالته بالتقويم الشامل ، وأن من الممكن الحصول على نتائج طبية من المعونات المتاحة له ، حتى وإن كان في مرحلة متأخرة من العمر .

والأطباء الذين يعينهم الأمر، ومن يلوذ بهم من العمال المحترفين . وبعض هذه المنظمات تهيم برامج تعليمية وافية للأطباء . ومن يوالونهم من العمال المحترفين ، تطوع لهم مماشاة التطورات المستعجلة في هذا الميدان السريع التطور . والتذرع بالوقت ، والعبر ، والمعرفة ، كل ذلك قمين بأن يأتي بالمعجزات في كثير من حالات الشلل الخفي . والكثيرون من ضحايا هذا المرض قد تحسنت حالتهم تحسناً رائعاً بفضل ما أسدته إليهم للرراكر والمعاهد العلاجية . والكثيرون من هذه المراكز يتبع وصفات الدكتور إيرل كارلسون ، الذي كان هو نفسه من المنسكوبين بالشلل الخفي ، ذلك المرض الذي أجاد وصفه في ترجمته الداتية التي تحمل عنوان: « ولدت هكذا » .

شم

Smell

هو، الإحساس بالروائح، ويتوقف على تنبيه أعضاء الشم في الأنف بجزيئات المواد التي يحملها الهواء المستنشق. ولا تقتصر أهمية هذه الحاسة على معرفة الروائح، ولكنهامهمة أيضاً للاستمتاع بالطعام.

ولذة الطعم مزيج من إحساس الذوق والشم، ويميز الذوق منها أربع صفات : الملوحة والحاموضة والمرارة والحلاوة، أماصفاته الأخرى فتتوقف على الرائحة. ولهذا لا تذوق الطعام حق تذوقه عند الإصابة بنزلة برد، لأننا لا نشم رائحته.

وأعضاء الشم مجموعات من الخلايا بالغشاء المخاطي للأنف في أعلى تجويفه، ولهذا لا يمر بها تيار الهواء إلا عند الاستنشاق الشديد، فعندئذ تذوب جزيئات المادة الطيارة في السائل المخاطي بالأنف فتنبه أعضاء الشم. وتفقد هذه الأعضاء قدرتها على شم رائحة معينة بعد دقائق قليلة من بدء التنبيه، لسرعة تكيفها واعتيادها لتنبيه معين. ولهذا يلاحظ كل منا رائحة معينة عند دخوله مكاناً ما ثم تزول تلك الرائحة بعد ذلك عند المكث فيه.

وتقل حاسة الشم أو تنعدم نتيجة انسداد الأنف أو التهابه أو إصابته أو ضمور غشائه المخاطي، أو يسبب ورم بالمنع، أو مرض عقلي. ونادراً ما يصاب عصب الشم إصابة مباشرة أو دائمة.

وتزيد حاسة الشم حدة في أثناء الحمل. وتصاحب خيالات الشم الأمراض العقلية فيتوهم المريض الشعور بروائح معينة.

ويتماد كثير من الحيوانات على حاسة الشم حاسة أساسية، أكبر أهمية من حاسة الإبصار مثلاً، وليس الأمر كذلك عند إنسان العصر الحاضر. ومع ذلك فحاسة الشم ضرورية لتنبيهنا لرائحة غاز أو جاسولين أو مادة كيميائية خطيرة.

شهادة الميلاد Birth Certificate

هي وثيقة رسمية مكفولة الحماية تستلزم جميع الحكومات تدوينها تسجيلاً لميلاد كل طفل جديد. وهي تمثل الإثبات القانوني لبنوة الطفل لأبويه، ولسنه، ولجنسيته. ولذا فإن لها أهمية شخصية وقانونية عظيمة، إذ يشترط تقديمها على كل ملتمس إبرام عقد زواج، أو توثيق عقد تبني، أو اكتساب جنسية، أو الالتحاق بمدرسة أو كلية، أو التعيين في منصب، أو الحصول على جواز سفر، أو ترخيصاً بالسياقة، وفي عدة مناسبات أخرى.

وسواء أكان الطفل قد ولد في المستشفى أم بالمنزل، فإن من المستوجب على الطبيب، أو القابلة، أو من في حكمهما، أن يبلغ عن ولادته الجهة الحكومية المختصة بتسجيل المواليد. وتحفظ الجهة المختصة بهذا البلاغ ضمن محفوظات وثائقها، وتصدر بناء عليه

وبالظروف المحيطة ، أو بالصحة غير المستقرة ، وكذلك بالأحوال العاطفية التي لاعلاقة لها بالطعام ، مثل القلق ، والتعب ، والغضب ، والخوف . وهذه العواطف للناتوة تسبب انقباض الدم من المعدة ، ومن ثم تجعلها غير متأهبة للهضم .

وشهوة الطعام ، من حيث صلاحيتها لأن تكون مرشداً إلى كمية الطعام التي يحتاج إليها الجسم ، كثيراً ما تصبح غير أهل للاعتداد عليها من جراء بعض العادات والمواقف العاطفية تجاه الطعام . (انظر أيضاً المصطلحات المعقولة : جوع ، قندية ، تنعيم ، نقص الوزن) .

وفقدان شهوة الطعام ، بصفة مؤقتة ، يسمى طبيياً بالقهى أو القهم ، وقد يكون عرضاً لاضطرابات عدة ، ولا سيما فقر الدم (الأنيميا) والتدرون . غير أن فقدان شهوة الطعام يرتبط غالباً بالاضطرابات العاطفية ، ويعرف حينئذ بالقهم العصبي ، وهذه الحالة تقتضى الرعاية الطبية . والسنون يغلب عليهم فقدان اشتهاؤ الطعام مع أنهم يحتاجون إلى مثل ما يحتاج إليه غيرهم من كمية الغذاء ، ومن ثم كان من المهم أن يجعل طعامهم شيئاً ما أمكن ذلك . والذين يبتغون تخفيف وزنهم قد يعمدون إلى تجربة مستحضرات معينة لها أثر مشبط لشهوة الطعام ، ولكن مثل هذه المستحضرات يجب ألا تستعمل مطلقاً إلا تحت إشراف الطبيب .

شهادة ميلاد تسلمها لوالدى الطفل . فإذا توفي الوليد في أثناء ولادته وجب الإبلاغ فوراً عن ولادته ووفاته وإصدار شهادتين بالولادة والوفاة تتضمن آخرهما بياناً عن سبب الوفاة .

وإذا تأخر تسليم الوالدين شهادة الميلاد أكثر مما ينبغي كان عليهما أن يراجعا الجهة المختصة في الأمر . ومن المستصوب أن يستخرجوا نسخ من الشهادة الأصلية لتكون تحت أيديهما حين الحاجة إليها . وإذا ما فقدت شهادة الميلاد وكان مكان الولادة وتاريخها معروفين ، كان من اليسور الحصول من الجهة المختصة التي يتبعها مكان الولادة على نسخة من الشهادة في مقابل أجر زهيد .

شهوة الطعام Appetite

أى استئثار الرغبة في الأكل . وما يبع هذه الشهوة منظر الطعام ، أو رائحته أو التفكير فيه . وهى تقتزن بشطب عصابات اللعاب في الفم والمصارات الهضمية في المعدة ، كما تنلق جذران المعدة مزيداً من مدد الدم على سبيل التأهب للنشاط الهضمى .

وشهوة الطعام نفسانية المنشأ ، إذ تتوقف على الذاكرة والارتباطات الذهنية ، ولكن الجوع فيسيولوجى (أى وظيفى) المنشأ ، إذ تستثيره حاجة الجسم إلى الغذاء . والوليد الحديث المولد يشعر بالجوع ولكنه لا يشعر بشهوة الطعام . وهذه الشهوة يمكن تثبيطها بالطعام غير الجذاب ،

وفي الإمكان قضاء سنوات الشيخوخة في صحة وهناءة إذا عرفت متطلباتها واتخذت الاستعدادات لذلك . ويجب أن تكون الشيخوخة مصدر بهجة لا ألماً للشيخ أو عبئاً على عائلته . وبالتفاهم للتبادل والتنظيم يتمكن الأبناء من رعاية آبائهم، رداً لجميلهم دون تحشم عناء من جانبهم أو اقتطاع جزء من حقوق الصغار ، كما ينتظرون مثل هذا الجزاء من آبائهم في مستقبل حياتهم حين يبلغون سن الشيخوخة .

وتتطلب العناية بالشيخ ثلاثة أمور . ترتيب إقامتهم، وقضاء شؤونهم، ورعايتهم طبياً . ويجب علينا قبل كل ذلك تحسين نظرتنا نحو الشيخوخة والشيخ والحفاظة على التفاهم التام العميق بيننا وبينهم لكي يظل قائماً بين الأجيال المتتابعة .

لماذا الشيخوخة؟

هذا أمر معقد غير تام التفسير ، وقد وضعت النظريات المختلفة لبيان أسبابه . ويغلب الظن بأن للشيخوخة أسباباً متشابهة تعمل معاً لإحداثها ، وأبسط هذه الأسباب أن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد ، وأن عملية التجدد هذه تزداد ضآلة بمضي السنين ، ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر . وتشترك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ ، فهو يظل في تمام نشاطه طول مدة الشيخوخة .

واشتهاء الطعام يعد في الأحوال السوية علامة على جودة الصحة . ولكن على كل من يستشعر زيادة ملحوظة في اشتهاه الطعام أن يستشير الطبيب بهذا الخصوص ، فإن اشتهاه الطعام بدرجة مفرطة قد يكون دليلاً على اضطراب معين مثل الديايط (داء السكر) أو قرحة المعدة . وفي أحوال معينة ، وخاصة في الجبل ، قد تنشأ « توحشات » لأنواع خاصة من الأطعمة: ومثل هذه الاشتهايات لا ضرر منها غالباً ، ولكن يجب عرض أمرها على الطبيب . وبعض الناس قد ينشأ لديهم أيضاً اشتهاه أو توقان مفرط بدرجة غير سوية ، ويكون ذلك حرجاً إلى أسباب عاطفية ، ويكثر بصفة خاصة بين الأطفال . والمراهقين ، ولا سيما البنات اللاتي قد تنشأ لديهن عادة قسرية على الأكل تعويضاً عن الإحساس بالافتقار إلى الأمان .

شيخوخة : Later years : Senility
يكون الشيخوخة (فوق سن الخامسة والستين)

عشرة في المائة من عدد السكان تقريباً . ويرجع الفضل في ارتفاع هذه النسبة إلى التقدم الكبير في الجراحة والطب الباطني وعلم الصحة العامة ، ولهذا يتطلع كل منا إلى بلوغ سن السبعين أو أكثر . وفي البلاد الغربية يعيش الشيخ اثني عشر عاماً بعد بلوغه الخامسة والستين ، والشيخة أربعة عشر عاماً ، في المتوسط ، وتدل الإحصاءات الأخيرة على زيادة مرتقبة في هذين الرقمين .

كل منا الشيخوخة . ويقدر الإخصائيون ذلك بسن الخامسة والستين ، ولكن ذلك لا يمكن القطع به ، فكثيراً ما يرى الواحد منا شيخاً في سن الأربعين ، وكهولاً أقوياء في سن الثمانين . وعلى هذا فالخامسة والستون ، وهى سن الإحالة على التقاعد فى كثير من البلدان (سن الستين فى مصر) ، هى سن جرى عليها العرف دون نظر دقيق إلى القدرات البدنية والعقلية .

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات ، وهى تغيرات تبعث على الضيق وتحدو الجهد ولكن فى غير عجز ، فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال ويهوى نشاطه ، كما تقل سرعة تشييد الغذاء ، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة ، وتضمحل وظيفته الجنسية . أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول فى سن القعود (الإياس) عند النساء ، ويحتفظ بها الرجال فى الشيخوخة .

ويحتاج الشيخوخ إلى استكمال النظارات . إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل ، فإن كانوا ممن يستعملها احتاجوا إلى تغييرها ، كما تقل القدرة على السمع ، فيسمع الشيخوخ النغامت المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على سماع النغامت العالية تدريجياً .

وتقل قدرة الأنسجة على التجدد ، وتصبح العظام هشية ، وتطول مدة المرض والشام الإصابات ، ويحف الجلد وتقل مرونته ، وتتخذ الأسنان الصناعية .

ومن العجيب أن العقل لا تعثره الشيخوخة ،



صيد السمك من الأنهار هوائية من هوايات الشيخوخة المثالية ، لأنها تبعث على الاسترخاء وتجمع بين الراحة والنشاط .

ولا شك فى أن الوراثة عامل مهم فى طول عمر الإنسان ، فابن للعمر وحفيد للممر طويلا العمر ، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة صروف الحياة ، كالمرض والمردى والقلق .

ومما يسرع فى مظاهر الشيخوخة أحوال الوسط الذى يعيش فيه الإنسان ، وكذلك المرض والضغط العاطفى والضجر . ومن أسباب الشيخوخة الفقر وما يتبعه من إهمالك وسوء تغذية ، آثار الشيخوخة فى الجسم

لم نحدد إلى الآن سن معينة يابغ عندها

التغلب عليها ، وهذا هو أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض .

الشيخوخة وقوة العقل

سبق القول بأن الشيخوخة لا تؤثر في قوة العقل ، فالمعروف أن من مباهج السن الكبير استمرار العقل في البحث والتفكير ، في الوقت الذي يندو فيه الجسم تدريجياً . ويأخذ في الذبول .

ومن للملاحظ في الشيخوخة فقدان الذاكرة للأمور الحديثة العهد بقاء الذكريات القديمة ، وسبب هذه التفرقة هو مجرد الاهتمام بالأمور وقت الصغر ، لا عن محض الذاكرة في الكبر ، وكما أوجنا في العمر فقدت الأشياء أهميتها فلا نذكرها . ومع بطء الكبار في تذكر الأشياء وتعلمها ، فهم لا يلسون شيئاً يتعلمونه مما يثير اهتمامهم ، ولهم فوق ذلك ميزة التجربة وصدق النظر في حل المشكلات .

ومع تقدم السن تهدأ العاطفة ويتقبل الإنسان الأمر الواقع ، والسن المترن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبل في الحكم على الأشياء ، اللتين هما مصدر الألم والحيرة في سن الصبا . وهو بعد قادر على ضبط النفس ، مقدر لمعق الحرية .

حقائق حول الشيخوخة

أكثر ما يخيف المرء عندما تتقدم به السن إصابته بمرض عقلي ، وهذا قلق لا داعي له ، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خالصة ، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق لسوء أثرها في صحة العقل والعاطفة .

ولهذا يدو الشيوخ الذين لا يفقدون الصلة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي .

ويمكن الآن تلافى العجز الشيخوخى بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحيحة . وعلى الطبيب وصف ما ينزل أوجاع المفاصل ، وطنين الأذنين ، والأرق ، وجفاف الجلد ، والإمساك . ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ ، والنظارات عند السير ، والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث .

ومن فضل الله أن تغيرات الجسم في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة ، فالذي يقل سمعه قد تحتفظ كليته بكامل وظيفتهما ، والذي تضعف ساقاه قد يحتفظ بقلب سليم معافى .

أمراض الشيخوخة

يحسن أن نقول إن أمراضاً معينة تكون أكثر حدوثاً في الشيخوخة منها فيما قبلها ، بدلاً من أن نقول إن هناك أمراضاً خصيصية بمرحلة الشيخوخة . فالالتهاب المفصلي وعتات عدسة العين وأزمات القلب والنقطة كثيرة في وقت الشيخوخة ، لأنها تحتاج إلى عشرات السنين من الإجهاد والقلق والعادات غير السليمة وسوء التغذية ونقص الرعاية الصحية لتتخذ صورتها السكامة .

وتبدأ هذه الأمراض عادة قبل الشيخوخة ، ولهذا كان الفحص الطبي الدوري من الأهمية يمكن ، إذ يؤدي إلى كشفها في بدايتها فيمكن

قادراً على اللوامة والتكيف للظروف تحطمت شخصيته وتأثرت قواه العقلية .

والعلامات للنزلة في الأمراض العقلية هي التهيج والغضب الشديد وقد العزلة والشعور بالاضطهاد وتوهم المرض والثروة وقبح الهندام والابتئاس وتبادل نوبات الفرح والضيق لغير سبب ظاهر . وإذا أمكن الشخص نفسه ملاحظة هذه الأعراض والتغلب عليها كان ذلك دليلاً على اكتمال شخصيته ، وإلا احتاج الأمر إلى استشارة الطبيب . ويجب أن نذكر أن اللسن يثيره التعب ، ولكنه يهدأ بمجرد إخلاده إلى الراحة ، كما أنه يكره التغيير لمجرد فقدته الثقة في نفسه .

تقدير الصعوبة في الشيخوخة

لا تختلف المطالب الصحية في الشيخوخة عنها في سنى الحياة السابقة لها ، وقد يعجب لذلك كثير من الناس لاعتقادهم الخاطئ أن الشيخوخة والمرض لفظان مترادفان . وأغلب الشيخوخ يعيشون في صحة وهناءة ، وتدل الإحصاءات على أن ٨٥٪ منهم لا يشكون مرضاً أو عجزاً ، وأن عدداً قليلاً منهم زمنى يلازمون الفراش .

وكلمة (مزمّن) إذا ما وصف بها المرض ، فإنها تعنى مدة المرض لا درجة شدته . فالبواسير ، والدوالي ، وأمراض الحساسية ، والقرص ، والنهاب المفصل ، أمراض مزمنة ولكنها غير معجزة في أغلب أحوالها .

ومن أمراض الشيخوخة تصلب شرايين المخ ، مما يؤثر في المراكز العصبية العليا وفي السلوك ، ولهذا كان من الواجب التكبير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك للمرء شيخوخته .

وخبل الشيخوخة مرض نفسي منتشر يتميز بكثرة النسيان والبله وإهمال النظافة والاضطراب . وهو مرض (في العقل) وليس (في المخ) إن صح هذا التعبير ، ويمكن تلافيه ، إذ يتوقف ثبات العقل والعاطفة على قسدة الشخص على مواجهة الإخفاق والخوف . ويواجه الكثير منا بعد مجاوزة سن الخمسين الحقيقة المرة وهي أننا جميعاً إلى فناء ، يواجهونها مشكلة شخصية عاطفية لا حقيقة علمية . وقد يتقبلها البعض في غير مبالاة ، ولكنها مفزعة للكثيرين ومصدر اضطراب لا يفارق خواطرهم .

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة . فالأبناء يكبرون ويتكون المنزل ويتزوجون ، ثم يولد الأحفاد ، وتبلغ الزوجة سن القعود (اليأس) ، ويبلغ رب العائلة سن التقاعد (الماش) وينصرف عنه الأصدقاء . وقد تتوفى شريكة حياته ، ويقل دخله ، ويحس بفقد أهميته واستقلاله ، وقد يصاب بمرض مزمن . هذه الأحداث قد تأتي فجأة فتزكيانه ، وتهد أركانه ، وإذا لم يكن الشخص

منذ أول ظهورها . والشيوخ يتقون في كبار السن من الأطباء غالباً ، ويحسن أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة ، فهو كرجل الدين موضع ثقة وصداقة وألفة .

٢ — التغذية الصحيحة : تبدأ عادات التغذية السيئة في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن ، وقد ثبت تأثيرها السيء في صحة العقل والبدن ، فهي تزيد شدة المرض ، وتبطئ سرعة النكه . أما الطعام الصحيح فإنه يطيل عمر الإنسان ، ويحفظ عليه صحته ، ويدفع عنه المرض ، ويمكن القول إنه من بشائر الشيخوخة الرخية الهانئة .

ومن أسباب التغذية غير الصحيحة عيش السن وحيداً دون رفيق ، وكذلك تلف أسنانه ، وعاداته الغذائية السيئة منذ الصغر . ومواد الغذاء الأساسية لا تختلف باختلاف السن . فيجب أن يكون الغذاء متوازناً غنياً بالمواد البروتينية ، كاللحم والبيض والسمك والحب واللبن ، غنياً بالخضراوات والفواكه ، حاولياً لجميع المواد الأساسية كل يوم ، مع التقليل من الشحوم لسر انضمامها في الكبر .

ويجب أن يتضمن الغذاء ما يكفي من فيتامين ج و ا والثيامين والريبوفلافين والحديد (انظر : تغذية) . والفواكه اللزجة والخضراوات غنية بفيتامين ج . والجزر

ومن الغريب أن للشيخوخة ميزات صحية مرموقة . فالشيوخ لا يصابون كثيراً بالأمراض الحادة ، ولا يتعرضون للأمراض المعدية لحصاتهم منها . وإذا أصيب أحدهم بالعدوى مثلاً ، كانت إصابته أبسط كثيراً من إصابة الشاب بالمرض نفسه ، ويصدق هذا أيضاً في أمراض أخرى كالديابيط (مرض السكر) . وكبار السن لا يتعرضون كثيراً لإصابات الحوادث ، وإن كانت إصاباتهم أكثر شدة وأطول مدة في التثامها .

كيف يعيش الشيخ في صحة وامن

لطول العمر أسرار كثيرة بمعدد الشيوخ الذين يروونها . وقد ينصح أحدهم بالحياة الهادئة الخالية من العواصف ، ويروى الآخر قصة حياته المملوءة بالمرعدة . وقد ينصح أحدهم بالغذاء النباتي الخالص ، والآخر بالأكلات الكثيرة الصغيرة وبالنوم العميق تسع ساعات يومياً ، ويحذو أحدهم اجتناب التدخين والمواد الكحولية ، وينصح غيره بشرب القليل منها يومياً . لكن العلم الطبي يقول لك : اتبع قواعد الصحة العامة ، وحافظ على شغفك الدائم بالحياة وطموحك فيها .

والقواعد الصحية للصحتين هي

١ — الفحص الطبي الدوري : نظراً لظهور الأمراض المتقدمة للمسنين كالديابيط ومرض القلب قبل الشيخوخة على هيئة غير ملحوظة ، فإنه يجب فحصهم دورياً لكشفها

والكاليسيوم والريوفلافين ، فضلاً عن سهولة هضمه .

ويمكن — عند صعوبة المضغ — تقطيع الطعام أو تصفيته وطبخه طبخاً جيداً ليتمكن الشيخ من أكله فلا يحرم من تناول مادة عظيمة الفائدة .

وأخيراً تجب مراعاة تنبيه شهوة الطعام المضمحلة في الشيخ ، بالإحسان في تجهيز الطعام وتوفير الأنواع المختلفة منه .

٣ — الرياضة : تنشيط الرياضة السورة السمية وتبعث على اشتهاى الطعام وتحفظ صحة العقل والبدن ، وينبغى أن يظل الشيخ فى منتهى نشاطه ، ولكن فى غير إجهاد ولا إسراف .

والسكبد « البطاطا » وزيت كبد الحوت والشمش الجاف والخوخ والزبد والبيض والجبين غنية بفيتامين ا . والثيامين متوافر فى خبيرة البيرة واللحوم والخضراوات والبيض واللبن والغلل (الحبوب) . والريوفلافين فى السكبد والبيض واللبن والغلل . أما الحديد فمصادره السكبة والسكبد واللحوم والقول واللفت والبنجر والاسفاناخ والخبز الأبيض والعسل الأسود .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن الفواكه المزة تزيد حموضة المعدة ، على أنها مصادر قلووية ، فضلاً عن غناها بالفيتامينات والمعادن . واللبن مفيد لجميع الأعمار مصدراً للبروتين



جغ الآنار والقطم الفنية هواية من هوايات الشيخوخة ، لقله توافر نسعة من الوقت لإشباعها قبل ذلك



اصلاح الساعات عمل مناسب للشيخوخة . فهو عمل بسيط غير مجهد يشغله فيه المرء ذكاهه .

والقدرات العقلية لا تقل بتقدم العمر ،
 فقد كتب داروين مؤلفاً من أهم مؤلفاته
 العلمية بعد السبعين ، وظل بنيامين فرانكلين
 كامل النشاط إلى ما بعد الثمانين ، وعملت
 فلورنس نايتنجيل حتى التسعين . وألفوردي
 بعض أوبراته الشهورة بعد السبعين . وليست
 هذه إلا أمثلة لكثير من الأفاضال الذين أدوا
 أعمالهم الضخمة بعدما علت بهم السن .

ولا يصل بنا الطموح إلى بلوغ هذه القمم الشاهقات
 ولكننا نسوق الأمثلة على قدرة الإنسان على
 العمل والإنتاج في كل سن ، وقد يكون ذلك
 في مجال اللغة أو للموسيقى أو مختلف الدراسات ،
 ويفضل بعض الشيخوخة الالتحاق بأحد النوادي
 أو التطوع بعمل في أحد مراكز الخدمة
 أو المستشفيات . ومن الواجب على الشيخوخة
 الاحتفاظ بالمرح والنشاط والاهتمام بالآخرين
 لقضاء السنوات « الذهبية » من أعمارهم فيما
 ينفع الناس من البحوث والكشوف .

ميشة للشيخوخة مع الأبناء

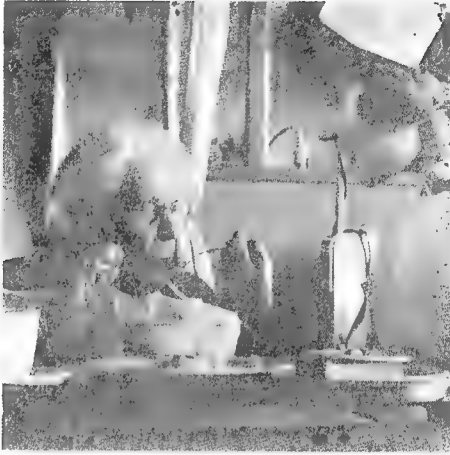
حين يعيش الآباء مع أبنائهم ، ينبغي أن
 يقوم بينهم فهم متبادل للأمور ، فلكبير الحق
 في مكانه الخاص ، وفي بعض الحرية والاستغلال ،

والراحة ضرورية للسنين عندما تمتد
 بهم آجالهم . ولهذا يجب أن يقضى الشيخوخة
 نصف ساعة في استرخاء تام بعد كل وجبة
 من وجبات الطعام ، وفي فترات متقطعة في
 أثناء النهار .

وينبغي له اجتناب الكسل ، والإسراع
 في مغادرة الفراش بعد إبلاله من مرضه
 مباشرة ، فطول التزام الفراش مضر جداً
 في الشيخوخة .

مصاحب الشيخوخة

يتوقع كل منا حلول وقت تقاعده ،
 ولكنه لا يعد لهذا اليوم عدته . ولا يكتفي
 لذلك بمجرد جمع المال لضمان السعادة في
 الشيخوخة بل يجب توفير زادها من الشغف
 والاهتمام ، وهو ما يجعل للحياة لذة وقيمة .
 فلهذا وياتي التزهة والتسلية أمور مهمة في
 الشيخوخة . وكما يقول جورج لوتون الإخصائي
 في علم الشيخوخة ، إن نجاح الشيخوخة يتوقف
 على الاستمرار في الكفاح بالعقل لا بالبدن ،
 وإذا كانت القوة والسرعة والمراس تقل بتقدم
 العمر وجب أن يمارس كل منا مهارات
 تصاحبه العمر كله .



معاونة المسنين في الأعمال البسيطة تحوّلهم بمحو من الشعور بالحب المتبادل . وترى في هذه الصورة سيدة تتعاون عجوزاً على تناول طعامها

وإذا ما فضل الشيخ العيشة بمفرده ، فعلى أبنائه توفير مطالبه ، ويحسن أن يختاروا له الإقامة في مسكن لا يكلفه ارتقاء السلم ، أو في مسكن ذي مصعد .

مراعاة رعاية الشيخ

بكثير من البلاد للتقدمة مراكز لرعاية المسنين ، وقد تكون مستعمرات أو مدنًا قائمات بذواتها ، مخططة لتوفير الأمن والراحة

كما أن له الحق في البت في شؤونه الخاصة . ولا بد للشيخ من حجراته الخاصة وتأنيثها كما يشتهي ، ومن أن يسمح له بمقابلة أصدقائه كما يريد ، ولا بد أيضاً من أن تكون له نفقته الخاصة بنفقها كيف يشاء .

وللمسن في حاجة إلى الشعور بأهميته ، وبأنه محل الحب والاحترام ، وبأن مواهبه موضع التقدير ، وأعماله متار الإعجاب .

والغضب في غير موضعه ، واليأس لغير ماسبب ،
وفي الحالات الشديدة تبدو عليهم أعراض
ضلال الاضطهاد ، والانتباض ، والسبات
العميق .

والصحة والرعاية الطبية ، على أن الكثيرين منهم
لا يفاوضونها لأنها تشعرهم بالزلة ، وإن كانت
تدود عنهم مضايقات الصغار .

تأثير المناخ

وأغلب هذه الحالات نفسى عاطفى ، ولكنه
غير مصحوب بآثار مرضية بالمخ .

يمكن القول بوجه عام إن الطقس المعتدل
أفضل لصحة المسنين ، وتغيير المناخ يفيد البعض ،
ولكنه قد يضر البعض الآخر . ويحس
كثيرون بالوحشة إذا ما سافروا بعيداً عن
الأصدقاء وعن مواطن نشأتهم ، ولهذا يلجئ
أن يكون للمسن مطلق الخيار في تغيير مكان
إقامته أو البقاء فيه .

وقد تقدمت بحوث علم الشيخوخة ، فرسمت
وسائل للوقاية من هذه الأعراض ، بالرعاية
الطبية ، وباستعمال أدوية معينة ، و بالعلاج
النفسى ، وبهم صادق لأحوال الشيخوخة
الاجتماعية والماعطفية والنفسية .

الشيخوخة العقل

هى فقدان ملحوظ لسيطرة الشيخ على
عقله وعاطفته ، تظهر في بعض الشيخوخ بسبب
انهيار في قواهم العقلية .

إن هذه الأعراض رد فعل لفقد الشيخ
اهتمامه بشؤون الحياة ، وشعوره بالحياة
والخوف والتوتر النفسى . ويرجع أصل هذه
الحالة إلى اعتقاد المسن بأنه عديم الفائدة وأنه
لا قيمة له ، ولهذا فهو يعتزل الحياة . وتبذل
الآن جهود كبيرة لتأوين حياة الشيخوخ بلون
أكثر بهجة ، فمرحلة الشيخوخة في أمس الحاجة
إلى الوأمة بين أفكار الشيخوخ وما استحدثته
مقتضيات الحياة الجديدة .

وفي سن السبعين تتأثر أجسام بعض
الشيخوخ ، فتقل ردود الأفعال فيها ، ويظهر
على ملاحظهم الإعياء ، وتتأثر أحوالهم النفسية ،
وتضعف الذاكرة ، ويختلط حاضرها بماضها .
وقد تعترهم نوبات من الضحك غير اللائق ،

الأسباب الطبيعية لشيخوخة العقل

علاج شيخوخة العقل

أهم هذه الأسباب تصلب شرايين المخ وأثره الهادئ الدائم في أنسجته ، وقد يفشأ عن هذا تصلب زف مخي أو جلطة مخية ، وهنا يكون التأثير مفاجئاً . ويختلف أثر الزف أو الجلطة تبعاً لمنطقة المخ التي أصابها التلف ، فيحدث الشلل إذا أصيب مركز الحركة ، وتتأثر القدرة على الكلام إذا أصيب مركز الكلام ، وهكذا .

يعالج تصلب الشرايين بما يناسبه ، وتعالج الحالة النفسية بإشراف الطبيب النفسي . ويمكن ملاحظة التغير النفسي قبل ظهور الأعراض الأخرى عدة ، . وحينئذ ينبغي أن يتولاها العلاج ، أما إذا استعمل المرض فيستحسن إقامة الشيخ بإحدى المصحات الخاصة .

الوقاية

أمراض شيخوخة العقل

أول هذه الأعراض الانقباض والقلق وفقدان الذاكرة للأحداث الحديثة (لعدم الاهتمام بها) . وعندما يزداد تقدم المرض يفقد المريض شهوته في الحياة ، وتضطرب أفكاره ، فيغضب ويفرح لغير ما سبب ، ويهمل مظهره ونظافته ، وحينئذ يحتاج إلى رعاية الطبيب .

· إن من السهل اجتئاب تأثر العقل في الشيخوخة بطرائق مماثلة للوقاية من الأمراض الجسمية ، ويقوم الطبيب وأسرة الشيخ بنصيب هام في ذلك . فالراحة ، والغذاء الصحيح ، والرياضة البدنية ، ومنع أمراض الجسم ، كلها من الأهمية بمكان . وقبل ذلك كله يجب أن يحاط الشيخ بالحنان الوفور فيشعر بأنه محبوب ، وأنه مطلوب ، وأن جميع أهله في حاجة إليه .

على أن أغلب الشيخ يعيشون معيشة مملوءة بالنشاط ، ويشاطرون في النشاط اليومي ، ويعاونون أسرهم ومجتمعاتهم التي يعيشون فيها .

ويجب التريث في إرسال الشيخوخ إلى المصحات ، فمن السهل رعايتهم في منازلهم .

Sadism

صادية

نوع من الانحراف الجنسى تشبع فيه الرغبة الجنسية بإيذاء الآخرين وإيلامهم . وقد تظهر الصادية في ظروف أخرى غير الصلة الجنسية . والصادية مرض عقلى يجب أن يعالجه المتخصصون فى الطب العقلى .

(انظر أيضاً : انحراف جنسى)

Paregoric صبغة الافيون الكافورية

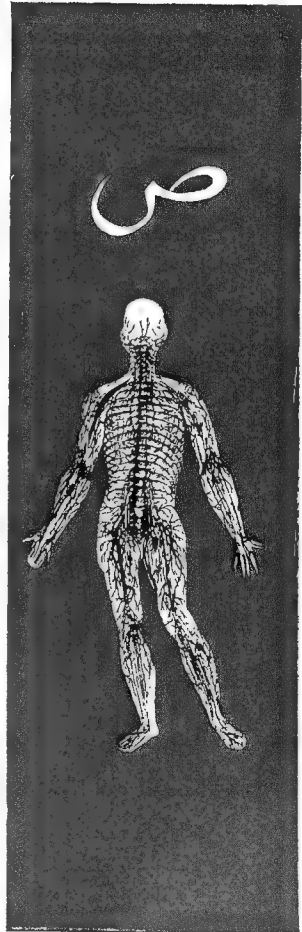
هى صبغة تزيل الألم والتقلص ، وكانت تستعمل لعلاج كثير من الأعراض فى الماضى ، ولكنها الآن محدودة الاستعمال .

فهى تستعمل أحياناً لعلاج تقلصات المعدة أو الإسهال ، وجرعتها ملعقة صغيرة أو ملعقتان ، وتستعمل أيضاً لتخفيف السعال . ولا يعطيها الطبيب إلا بعد تأكده من أن الإسهال أو تقلص المعدة أو السعال ليس عرضاً لمرض خطير كالتهاب الزائدة الدودية أو التسمم الغذائى ، فعندئذ يجب اتباع طرائق أخرى فى العلاج .

ومع قلة كمية الأفيون فى الصبغة الكافورية ، فإن زيادة جرعتها قد تؤدى إلى التسمم ، كما أنها قد تؤدى إلى الإدمان إذا كثر استعمالها . ولهذا لا تعطى عادة إلا بوصفة الطبيب .

Chromosome صبغى (كروموزوم)

هو جزء من النواة -، وهى البنيان المركزى الذى تحتوى عليه كل خلية حية من



ويجب الاهتمام بلطخ الصدف ليلها الدائم إلى الاتساع وإلى التفرح . ويسبب ما يوجد منها بالفم ألماً شديداً عند البلع وفي أثناء الكلام . وخطرها الدائم في تحولها إلى سرطان ، ولذلك يجب علاجها في أطوارها الأولى .

ويصيب الصدف متوسطى العمر . وينتج غالباً من طول تهيج الفم بالأسنان الصناعية أو بالتدخين . ولعلاقته المعروفة بالتبغ يطلق عليه أحياناً « لطخة التبغ » .

وللصدف - وبخاصة في الفم - علاقة قوية بشرب السكرات الكحولية وبالزهرى ، ولكن يصعب تبيان السبب الحقيقي للصدف في بعض الحالات .

ومن اليسير تشخيص الصدف . ولهذا يجب أن يلجأ من يصاب بلطخ في الفم . أو اللسان إلى الطبيب مباشرة ، للإسراع في تشخيص مرضه وعلاجه ، حتى لا تنفقم اللطخ أو نتحدث المضاعفات .

السلج

تجب إزالة سبب النهيج ، سواء أكان كيميائياً أم فيزيقياً ، كما يجب الامتناع عن التدخين والشروبات الكحولية والأكولات الساخنة . ومن الضروري العناية بالأسنان وإصلاح ما فسد منها ، وبخاصة الأسنان الصناعية . ويحسن استعمال غسول للفم بعد كل وجبة .

خلايا الجسم . ويتكون الصبغى من مادة شبكية الشكل تسمى بالكروماتين قبل انقسام الخلية مباشرة . والكروموزوم الذى يشبه في شكله قضيباً صغيراً يمكن رؤيته بالمجهر إذا ماصبغ بطريقة خاصة ، وبعد أن تنقسم الخلية تعود الصبغيات إلى شكلها الكروماتينى . وللقوف على مزيد من المعلومات عن تكوين الصبغيات ، انظر المقال المعلنون : تناسل

وباستثناء خلايا جنسية معينة ، تحتوى كل خلية في الجسم البشرى على ستة وأربعين من هذه الصبغيات . ومن المعتقد أن الصبغيات تحتوى على أجسام دون المجهرية تسمى الوراثات الجينات (تصطف فوقها مثل جبات الخرز . وهذه الجينات يظن أنها هى التى تحدد كل التفصيلات المتعلقة بتطور الجنين قبل الولادة ، كما تحدد موروثاته من المميزات الخلقية (أى غير المكتسبة) : وللاطلاع على مبحث عن كنه هذه المميزات وكيفية سريانها بوساطة الصبغيات ، انظر المقال المعلنون : وراثية

Leukoplakia

صداف

مرض يتميز بلطخ يقص غلاط على الشفتين واللثة واللسان ، أو غيرها من الأغشية المخاطية كالغشاء البطن للجهاز التناسلى للرجال . وتختلف هذه اللطخ عن قروح الحارث فى أكبر حجا وغير سريعة الزوال .

والمحافظات ، وعلى مستوى الدولة إلى المستوى العالمى ، ينهض بها أطباء الصحة فى القرى إلى أعضاء هيئة الصحة العالمية . وهناك هيئات حكومية ومهنية وشخصية تعمل فى هذا السبيل . وتتجه الصحة العامة الآن نحو دائرة الرعاية الطبية ، لتصنع مستويات رفيعة لصيانة المستشفيات ودور التمريض ومراكز إقامة المسنين ، ولتقدم العون لخدمات التمريض المنزلى التطوعية فى كل منطقة .

مبادئ الصحة العامة

فى كل منطقة قسم للصحة العامة يرأسه طبيب . وفى المناطق الكبيرة بالمدن يتكون تفتيش الصحة العامة من مجموعة من الأطباء والمرضات والعلماء النفسانيين والإحصائيين الاجتماعيين والمهندسين الصحيين ومرشدى الصحة العامة والبكتريولوجيين والكيميائيين وأطباء الأسنان والصيادلة ، كما يقوم قسم الصحة العامة بالرعاية الصحية للمدارس التى تقع فى نطاقه .

وتحتاج بعض المشاكل الصحية إلى النظرة الشاملة التى تعم الدولة بأكملها ، ولهذا تقسم الدولة إلى مناطق ، لكل منها فرع للصحة العامة . وعلى المستوى العالمى تقوم الهيئة الصحية العالمية بمجهود كبيرة فى رفع مستوى الصحة بين الشعوب المتخلفة والناهضة .

فإذا لم تتحسن اللطخ وجب استئصالها جراحياً ، لمنع انتشارها أو تطورها .

صحة صناعية Industrial Health
إن للعمل شأنًا بالغ الأهمية فى حياة كل فرد ، وهو بعد امتعانًا خطيراً لصحة الإنسان . ولهذا وجب أن يعرف كل منا الأضرار التى تعرضه مهنته لها ، وكيف يتقى هذه الأضرار . ويستطيع المرء أن يحافظ على لياقته لعمله بالتدرب وتوفير ما يلزم لحسن أدائه من الأجهزة والمعدات ، وليس هذا بطبيعة الحال واجب العامل وحده ، بل يجب أن يشارك فيه صاحب العمل ، والرقابة التى ينتمى إليها العامل ، والحكومة أيضاً .

ولمعرفة ما يستطيع العامل أن يفعله لجعل عمله أكثر سلامة وأمنًا ، انظر الملحق المعنون « المدن والصحة »

صحة عامة Public Health
هى فرع الطب المختص بحماية الحالة الصحية العامة الجسمية والعقلية والاجتماعية للمجتمع كله وتحسينها .

والاحتياطات الصحية العامة قديمة قدم المدنية نفسها ، بل إن الكثير من القواعد الدينية المتعلقة بالطعام وغيره تهدف أصلاً إلى العناية بصحة المجتمع .

وفى العصر الحديث نجد جهود الصحة العامة على كل المستويات ، فى القرى والمدن



زحمة من الناس حول وحدة متحركة للأشعة، تصور الصور محملاً لكشف التدرن وأمراض الصدر الأخرى وعلاجها منها من انتشارها .

أقسام الصحة العامة

تؤدي أقسام الصحة العامة الخدمات التالية:
١ — فحص مصادر الماء وتنقيتها من التلوث، وتنظيم التخلص من الفضلات والقمامة، وتنقية الهواء من التلوث ومن الإشعاعات المضرّة .

٢ — الوقاية من الأمراض المعدية بعزل المرضى وتحصينهم ، والفحص عن مصادر العدوى ، وتعليم قواعد الصحة ، وتطبيق الشروط الصحية على المطاعم والأماكن العامة .

٣ — جمع تقارير صحيحة عن الإحصائيات الحيوية ، كالولادات والوفيات والزيجات والأمراض .

٤ — إجراء فحوص معملية للماء واللبان والمأكولات ، وكذلك فحوص للدم والبصاق وما إليها .

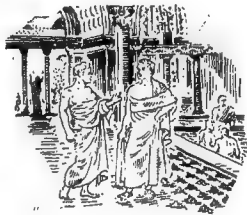
٥ — رعاية الأمومة والطفولة ومرضى الأمراض العقلية .

٦ — محاربة الأمراض المزمنة ، بفحص الصدر بالأشعة السينية لكشف التدرن ، وعمل فحوص الدياييט والجلو كوما والسرطان، وكذلك التفتيش على الصانع للمساعدة على استبعاد أسباب الحوادث والأمراض المهنية كالإسيليكية والترب الرئوى .



قدامى العبريين : كانوا من بين الأوائل الذين مارسوا الصحة العامة ، ففي العهد القديم قوانين حول أس الأشياء القدرة ونظافة النساء قبل الولادة وبعدها . وكانوا يطهرون بيت الليت بمرض معد ويحرقون حاجياته الخاصة الملوثة .

والرومان : خططوا المدن وعبدوا الطرق . وأقاموا مجارى الفضلات . وكانت منازلهم جيدة التهوية وبها وسائل التدفئة المركزية ، وكانت قنوات للماء العذب للغطاة تجلبه إلى روما من مسافات بعيدة . وبني الرومان ١٨٠٠ حمام عام في اللدة بين سنتي ٣٣٤ ق.م و ١٨٠ .



والحجر الصحي : فطن له أهل فينيسيا عام ١٣٧٤

لمنع الطاعون الدملي . فقد قتل في أوائل ذلك القرن ٢٥ مليوناً من الناس ، أى ربع سكان أوروبا تقريباً . ولهذا كان الفينيون يعزلون المراكب وشحناتها وركابها ٤٠ يوماً .



والتطعيم ضد المرضى : بدأ في إنجلترا في نهاية القرن الثامن عشر ، حين أدخل إدوارد نير طريقة التطعيم ضد الجدري ، وأول من طعم بها الصبي جيمس فبس في الثامنة . وقد حفزت بحوث نير أقرانه فظهرت طوموم الأمراض الوبائية المختلفة .



وتنقية الماء بالمدن : كانت خطوة كبيرة في الصحة العامة . فلقد كان الماء الملوث مصدراً لأوبئة الكوليرا والتيفود . وفي عام ١٨٢٩ بدأت في لندن تنقية الماء بإمراره خلال الرمل والحصى . ثم استعمل التقطير الكيميائي والميكانيكي في نهاية القرن التاسع عشر ، وانتشر استعمال الكلور في عام ١٩٢٥



وغش الطعام والدواء : أصبح جرعة يعاقب عليها القانون في بروسيا عام ١٨٧٩ ، ثم طبق بولايات أمريكا بعد ذلك بعامين ، وعمم بعد ذلك في عام ١٩٠٦ .

وأول هيئة للصحة العامة : في الولايات المتحدة الأمريكية أنشئت بمدينة نيويورك عام ١٨٦٦ ، ثم عمت جميع الولايات . ويقوم الآن قسم الصحة والتعليم والرعاية منذ عام ١٩٥٣ بمساعدة هيئات الولايات لرفع مستوى الصحة العامة بين السكان .



العامة ، كما تقوم بذلك أيضا الجمعيات الطبية المختلفة والأطباء بصفة عامة .

خدمات الصحة العامة في بلادنا

يقوم القسم الوقائي في وزارة الصحة بالإشراف العام على الصحة العامة بجميع المحافظات . وبكل محافظة مديرية للصحة ، بها مدير وقائي ، ولها فروع بالراكز والقرى .

٧ — تأهيل العجزة بمعاونة مؤسسات التأهيل المهني وجمعيات مكافحة الأمراض النوعية .

٨ — وضع برامج بحوث التغذية وإجراء الدراسات الحقلية لذلك .

وتقوم الجمعيات الأهلية وجمعية الهلال الأحمر وجمعية مقاومة التدرن والجمعيات الاجتماعية الأخرى بالمساعدة في مجال الصحة



لتأمين تناول الطعام في الأماكن العامة يقوم إخصائيو بالتفتيش المنظم على المطاعم ، للتأكد من توافر الشروط الصحية في إعداد الطعام وحفظه ، ومن سلامة العاملين في إعدادده .

وتقوم أيضا بتحصين المسافرين إلى الأماكن الموبوءة بالأمراض المعدية ، وبالتفتيش على محال المأكولات العامة ، وعلى أماكن تنقية الماء ، وعلى الصانع .

وهناك قسم للصحة المدرسية لتوفير الوسائل الصحية بالمدارس والكشف على التلاميذ وتحصينهم ضد الأمراض .

التأكد من سلامة الطعام والدواء

هناك قوانين لضمان سلامة المأكولات والأدوية . ويقوم مفتشو الصحة بتنفيذها ، كما يقوم بيطريون بفحص اللحوم في المجازر وختمها بخاتم خاص .

وهناك أيضا مراكز للبحوث الطبية ، كمعهد الأمراض المتوطنة ، ومعهد الحشرات ، ومعمل الأمصال والطعوم .

وتقوم مراكز رعاية الطفولة والأمومة بالإشراف على الولادات ، ورعاية الأطفال وعلاجهم .

ويقوم الحجر الصحي بعمله في المطارات والموانئ لمنع انتشار الأمراض المعدية من الأماكن الموبوءة بها ، بحجز الوافدين من هذه الأماكن مدة حضانة تلك الأمراض .

وتقوم مراكز الصحة العامة بتحصين الأطفال في المواعيد المحددة بحكم القانون ،

مسؤولية المواطن

إهيئة الصحة العامة

يستطيع المواطن أن يعمل الكثير لمنع انتشار الأمراض ، وذلك لتأثير الصحة العامة بمادانه في داخل البيت وفي خارجه . ويمكن بالتعليم أن يعرف كل منا كيف يواجه مسؤوليته الصحية . ويبدأ تعلم ذلك في الطفولة ، ويستمر طوال مدة الدراسة ، ويمكن الوالدين القيام بنصيب هام في ذلك بالقُدوة الحسنة ، ويمكن دور العبادة والنوادي العامة القيام بالدعاية لتوفير الصحة للأفراد .

تؤدي هذه المؤسسة عملاً هاماً في بحث مشاكل الصحة العامة . وتتفرع مشروعات الهيئة في اتجاهات متنوعة ، كمقاومة الملاريا والتطعيم ضد التدرن ودراسة التغذية ومحاربة الأمراض الزهرية ورعاية الطفولة والأمومة ووضع نظام إحصائي دقيق للصحة العامة . وتقوم فضلاً عن ذلك بمساعدة الأمم في الطوارئ كاندلاع الأوبئة ، كما تقوم بدراسة الأمراض المتوطنة في بعض بقاع العالم .



مرضة زائرة تحضر حقنة لمرضى بمنزله . وهي من موظفي الصحة العامة ، وتقوم بخدمة المرضى في بيوتهم

الطفل تكيف شخصيته في المستقبل، ولشخصية الوالدين وتصرفاتهما نصيب خاص في تكوين الطفل . ويبالغ البعض فيقول إن شخصية الطفل تتعدد قبل ولادته ، لا بل قبل زواج والديه .

فاضطراب الوالدين عاطفياً ، وسوء العلاقة بينهما ، يؤثران تأثيراً سيئاً في النمو العقلي للطفل ، وأول لبنة في بناء صحة الطفل العقلية هي الحياة السعيدة الموقفة التي يحياها والداه . وإذا ما قابل الزوجان صعوبات في ذلك السبيل فعليهما الاستعانة بنصيحة شخص مجرب (انظر « نواج ») .

والطفل النامي محتاج إلى حياة منزلية سعيدة يشارك فيها ويسأل ويناقش مشكلاته بكمال حرته ، ومن ذلك « التعليم الجنسي » الذي يبدأ بحب الاستطلاع في الطفولة . وأساس البيت السعيد هو الموازنة بين الإباحة والتقييد بالنظام .

وعلاقة الطفل بأقرانه مهمة جداً . ويجب أن يتعلم الطفل اللعب مع غيره من الأطفال بعد عامه الأول ، وفي الملاعب ودور الحضانة ،

انظر : تلوث الهواء - حاملو الأمراض - أمراض الطفولة - تمهين مستشفى الأمراض العقلية - خطر الإشعاع - تلوث المياه .

صحة عقلية Mental Health

في السنوات الأخيرة زاد اهتمام الناس بالصحة العقلية ، ولهم كل الحق في ذلك . وقد قدروا أن بين كل عشرة أشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية يعاني شخص واحد نوعاً من الاضطراب العقلي . وبعض هذه الاضطرابات العقلية بسيط لا يعوق المصاب عن عمله ولا يحتاج إلى علاج ، ولكن البعض الآخر يؤدي إلى عجز المريض الوقتي أو الدائم . وما يبعث الأمل أن الجهود الكبيرة تبذل لتحسين الصحة العقلية ، لزيادة معلومات الناس عن مشكلات الصحة العقلية وطرائق حلها . كما أن الوالدين يستطيعان دائماً أن يكون لهما دور إيجابي في حل هذه المشكلات بين أبنائهما ، متى علما أن خطوط المقاومة الأولى للمرض العقلي تبدأ في المنزل .

البيت والطفل

تتد جذور اضطرابات الشخصية إلى أيام الطفولة . فالأسابيع والشهور الأولى من حياة

وتبع ذلك « جنوح المراهقة » . ولهذا يجب أن يهدف الوالدان إلى الموازنة بين دوافع الصبي ونزعاته ، والحدود المعقولة في توجيهه .

الصحة العقلية للبالغين

أول خطوة في هذا السبيل هي تفهم الشخص لعواطفه ومصادر قلقه وإرهاقه ، التي تنشأ عادة في حياته اليومية ، كمشكلات

وبين العائلات المجاورة متسع لذلك . (النظر : رعاية الطفل) .

وعند المراهقة تتغير الصلات العائلية ، وقد يبدأ الاحتكاك حين تبدأ عند الصبي الدوافع الطبيعية للاستقلال عن والديه ، رغم بقاء حاجته إلى مساعدتهما وقيادتهما الحكيمة . وإذا لم يفهم الوالدان نزوعه هذا إلى الاستقلال ، دفعاه إلى التردد ، وإذا لم يمنحاه المساندة العاطفية أحس منهما قلة العناية أو الإهمال ،



علاج الاضطرابات النفسية بالمثل وبن أفراد الأسرة تحت إشراف الإخصائي مفيد جداً ، لأنه يعينهم على فهم حالة المريض الذي يعيش معهم .

ويلجأ طبيب الأسرة عادة إلى الاستعانة بإخصائى فى فحص المريض ، وقد يكفى فى العلاج مجرد الصبح ، وقد يحتاج الأمر إلى علاج نفسى أو إلى الإقامة بعض الوقت فى مصح للأمراض العقلية . ويصعب على كثير من المرضى الإذعان لهذا العلاج الأخير ، ولكن ينبغى ألا يئيب عن البال أن الاضطراب العقلى مرض ، والمرض يجب علاجه . ولدى الطب الآن من الوسائل ومن الأدوية الحديثة ما يرى الكثير من هذه الأمراض التى كانت تظن فى الماضى غير قابلة للشفاء .

ولجب المجتمع

لقد زاد انتباه الناس الآن إلى الحاجة الملحة إلى العناية بالصحة العقلية ، ولهذا عنت الحكومات بتوفير الإخصائيين ، والمستشفيات المتخصصة ، والأقسام الخاصة بالأمراض العقلية فى المستشفيات العامة . وهناك أيضاً مراكز تقوم على رعاية المرضى الذين يعالجون بمنازهم ، وترجى زيادتها فى المستقبل .

البيت والعمل ، ولكنها كثيراً ما تتضخم بما يستقر فى عقله الباطن من اضطراب منذ الطفولة .

وليس معنى ذلك أننا جميعاً مرضى كما يقول البعض . فكمما يتمكن بعض الناس من الاحتفاظ بصحتهم البدنية فى أحسن حال ، فإنهم كذلك يستطيعون النهوض بالمحافظة على صحتهم العقلية . وكما أن تبين أعراض المرض البدنى من أهم وسائل المحافظة على الصحة ، فإن تبين المرض العقلى أمر حيوى كذلك فى المحافظة على الصحة العقلية ، ويكون ذلك باستعداد الشخص لفحص حياته وتقصدها نقداً ذاتياً بناءً . (انظر : فقرات . قلق - المواقف والصحة - الشخصية) .

والكثيرون يعتبرهم الحبل من استشارة الطبيب فى هذه الحالات النفسية ، فيتجاهلون أمرها ويتجنبون التفكير فيها ، مما يزيد العلاج صعوبة . ولهذا ينبغى لكل من يلاحظ تغيراً فى سلوكه ، أو فيما يحاله تغيراً فى سلوك من حوله ، أو فى طريقة تفكيره ، أن يبادر إلى استشارة الطبيب (انظر أيضاً : مرض عقلى - صواب خيال) .

1 ٢٢
16

1 ٢٨

مطابع سجيل العرب



Bibliotheca Alexandrina

0261794